想要获取更多资源吗？



窈窕淑女的标准

第一节2013.2.18

古人云：“建国君民，教学为先。”

一个国家想要有好的国民，必须有良好的教育，而家庭教育是一切教育的根本，也是最初的教育，因此母亲的教育是至关重要的。然而良母是来自贤良的媳妇，贤良的媳妇是来自受过伦理教育的女子。因此，女子是世界的源头，源头不浊，水流自然清洁。

所以，古人认为：女子是齐家之本，清国之源。

关于女德教育，我们可以上溯到《礼记》的《曲礼》以及《内则》。在中国几千年的文明史中，历代祖师大德，历代古圣先贤也都对女子的德行教育非常推崇。

在远古的周朝，三太的德行，照耀古今，母仪天下，为天下女子所效法。孟母三迁，培养出了儒家的“亚圣”孟子。三国时期，诸葛亮的夫人以其才德辅佐于诸葛亮，她的才能并不比诸葛亮差，甚至可能都超过他，可是依然安守于自己的本分，辅佐丈夫。唐太宗的长孙皇后明大德，善于劝谏，以天下为重，是一位难得的贤内助。

在人类文明史上，女性的作用和贡献是不可替代也不可忽视的。近代着名的佛门大德印光法师曰：“治国平天下之权，女人家操得一大半。”又曰：“教子为治平之本，而教女更为切要。”盖以世少贤人，由于世少贤母。有贤女，则有贤妻贤母矣。有贤妻贤母。而其夫与子之不为贤人者，盖亦鲜矣。其有欲挽世道而正人心者，当致力于此焉。

清末民初的女德教育家王凤仪老先生说：“女子是世界的源头。”近代着名学者辜鸿铭先生在《中国人的精神》之《中国妇女》中也说道：一个民族的女性，正是该民族的文明之花，是该文明国家的国家之花。

伟大的诗人歌德在《浮士德》中说道：“永恒的女性，引导我们上升！”

纵观中国古代教育的历史，虽然女子受教育的记录屈指可数，但是她们却受益于传统的教育，并且成就了一代又一代的圣贤。

这些圣贤之母，是“为天地立心，为生民立命”的根本，是“为往圣继绝学，为万世开太平”的生命之源，她们的女德母教，成就的是千古之无量功德，亦将随着圣贤教育的发扬光大而万古流芳。

赵良玉女士，自幼承传母教，传统伦理道德植根于灵魂深处，在三十年的家庭生活中，她自觉、自然地运用传统家教精心培养独子钟茂森。

钟茂森博士在母爱的照耀下，一路走来，小学、中学、大学，留美硕博连读、美国杰出教授和研究人才、乃至澳洲终身教授，成为现代学子的模范；与此同时，赵良玉女士也成就了自己女德母教的智慧。

在世人眼中，钟博士的人生正走向光明坦途的时刻，可伟大的母亲赵女士，看到世界不是缺少一位优秀的金融教授，而是急缺中华圣贤教育的师资，她义无反顾地支持儿子舍弃一切名位，专心投入学习、弘扬中华文化的事业。

她说：“能孝敬自己的父母，是小孝；能孝敬天下的父母，全心全意为人民服务,是大孝；能成就圣贤，普利众生，使千秋万代的人获益无穷，是至孝；我支持儿子走上大孝，奔向至孝！”

几年来，钟博士不负母志，以弘扬中华文化为己任，讲学足迹到过欧洲、澳洲以及马来西亚、日本、新加坡等地，在各种传统文化论坛中做过多次精彩演讲，在录影棚也研习讲解了几十部儒释道三家经典，时长达到一千三百多个小时，本《女论语》研习报告，是他最新的一部经典研习心得汇报。

在报告中，钟博士为我们阐明：家庭是社会的细胞，而家庭起源于夫妇。古来五伦关系之中，首重夫妇一伦；而夫妇关系之中，女德为重。所以一个社会的兴衰，女德关系重大。所谓“治天下，首正人伦；正人伦，首正夫妇；正夫妇，首重女德”。这句话不仅概括了学习女德的意义，也是钟博士此次开讲女德的缘起。

古德云：闺阃乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。

近几十年来，大家对女德教育有所忽略，时至今日，女德教育可以说是极其缺乏。能够认识、认同传统文化的人，现在已经不多了，社会的乱象，正是因为缺乏了传统伦理道德教育，而道德当中女德又是非常重要的一部分，所以，学习女德意义非常重大。

感恩尊敬的钟博士给我们讲述《窈窕淑女的标准——宋尚宫?女论语》这个特别的专题。女德教育的学习，对我们当今的社会教育是一个很好的补足，期待女德的教育能够在现代社会复兴，这对提升当今整个社会道德素质一定大有裨益。

《宋尚宫?女论语》选录于《五种遗规》的《教女遗规》，历来被崇尚女德教育的大德们所推崇。本研习报告首先用六个小时，对于学习女德的意义，做了一个专题讨论，这也是报告总前言

；之后，博士高屋建瓴而又深入浅出，利用二十几个小时，带领大家逐字逐句对《女论语》进行了详细的研习；最后劝勉大家推广、力行女德，并特别强调女德教育以童蒙养正时期为最佳。

《女论语》通篇四字一句，除了序文，还有陈弘谋先生写在文章之前的一个按言，正文分成立身、学作、学礼、早起、事父母、事舅姑、事夫、训男女、营家、待客、和柔、守节十二章。每一章都详细阐述了古代女子应具备的言行举止，写得非常细腻具体，也容易落实。

钟博士更以其自身的涵养功夫，把这些言行举止所蕴涵的道德学问以及修齐治平的大道，为我们开解在持家处世的细碎事务中，让我们在一千多年之后，能够深刻体会圣贤的行持，也真正明白了窈窕淑女的涵义。

原来“窈窕”，是讲内心有美德，外表也是庄严美好，有其内必有其外。一个人美不美不是取决于打扮穿着，那种美不是真的。淑有美善的意思，女子真正的美是内心中有贞德，表现在外面的气质是贤淑安定，这种气质的美，就是淑女之窈窕。这种淑女是有德君子的好伴侣、好配偶。

钟博士一再教诫，女德固然是女子首先要学，要做一个窈窕淑女。而男子也要通过学习，知道什么是真正的淑女，这样就有了选择的标准，正气足才不会被邪气所染，才会崇德尚仁不离道义。

值得称道的是，钟博士在报告中选取了许多女德闺范的德育故事，这些都是难得的圣贤教材。博士在相应的情境下引入相关的案例，把选取的每一个德育故事，都与《女论语》的经句自然的融合在一起，并联系现代人的实际状况，鞭辟入里的层层剖析，把圣贤道理的开解落到了实处，使后学者深刻体悟到圣贤风范就在日用伦常之间，圣贤境界真实不虚，所谓大道至简。

有缘学习的现代人，若能够切实领悟到淑女的真正标准，就一定会在日后的生活中找到自己的本位，于点滴细节中，切实践行修身齐家治国平天下的圣贤教诲。

诚如报告中所言，社会缺少圣贤，是因为缺少圣贤的母亲；缺少圣贤的母亲，是因为缺少具备女德的女子。所以有贤女才有贤妻，有贤妻才有贤母，有贤母才有贤子。社会都是贤子，那社会就安定太平了，国泰民安、风调雨顺、世界祥和，甚至天灾人祸都会化解掉。所以印光大师说：人欲培植家国，当以教女为急务。

追根溯源，社会中如果都是善良贤淑的女性，那这个社会一定是贤才蔚起，也一定是祥和太平的，所以女德教育，是人类幸福的源泉、安定的关键、和谐的根本。古德云：教女为齐家治国之本。可谓见理透彻。

可见，女德教育是挽救世道人心的灵丹妙药，然其弘扬工作却是艰巨的任务，但只要持久不懈地推进，世人就一定会逐渐受到法化。

总之，钟博士这一部三十个小时的《宋尚宫?女论语》研习报告，洋洋几十万言，传递出的圣哲先祖的智慧，确实让我们对圣贤风范生起真实的向往之心。

我们深信，本研习报告，为弘扬传统文化的长卷，添了精彩而浓重的一笔。在此，我们感恩先祖，感恩钟博士，感恩成就《宋尚宫?女论语》研习报告成书的所有付出的人；感恩听打和校对本书的各位志士仁人。也真诚恳请诸位方家仁者不吝赐教，以期女德教育日臻完善，利在当代，功在千秋。至诚鞠躬！

——编者谨呈

第二节

尊敬的诸位仁者，大家好！今天我们在一起学习一个特别的专题，关于女德教育。一个社会的兴衰，女德关系重大。多年来大家对女德教育有所忽略，到现在可以说是极其缺乏。

现代人能够认识、认同传统文化的，已经很少了，而社会的乱象，正是因为缺乏传统伦理道德教育所致。而道德当中，女德又是非常重要的，所以学习女德意义非常重大。

我们从今天开始一起来学习，补足这一方面的教育，期待女德的教育能够在现代社会复兴。社会中如果都是善良贤淑的女性，那社会一定是祥和太平的，因此女德教育是人类幸福的源泉、安定的关键、和谐的根本。

这次的探讨，首先从学习女德的意义开始做一个专题讨论。然后再来学习《五种遗规》里面《教女遗规》的一篇文章《宋尚宫?女论语》。今天等于是一个前言，我们来认识一下学习女德有什么意义。

如果这个认识不清楚，可能会觉得：都什么时代了，还学习女德？现在是21世纪，男女平等，你还讲那些老旧的封建道德。这是没有认清楚到底学习女德有什么意义，才会有的一种评论，因此有必要花点时间好好探讨一下。

我们的讲题是“窈窕淑女的标准”。一般没有深入学过《诗经》的人，看到“窈窕淑女”，往往就会跟“苗条淑女”联系在一起了，以为女孩子长得很苗条、很漂亮，穿着打扮又特别吸引人，这种人就叫做淑女了。

如果让古圣先贤听到我们以这样的标准评论窈窕淑女，他们一定会掉眼泪，所以我们首先要明白什么是窈窕淑女的标准。这个标准不是我来定的，是古圣先贤他们定的标准，而且这个标准是永恒不变的，这才称得上是真正的标准。

我们选取《诗经?国风?周南》里面的《关雎》这首诗，这首诗对我们阐述了到底什么才是真正的窈窕淑女。我们将要学习的《宋尚宫?女论语》总共十二章，具体地给出了窈窕淑女的定义。如果真正能够按照《女论语》里的这些章句去做，你才是真正的窈窕淑女。

讲《诗经》之前，我想把学习女德的意义概括一下。学习传统伦理道德，是为了修身。修身的目的，《大学》里面讲得好，是为了“治国平天下”，所谓修身、齐家、治国、平天下。

治天下，首正人伦。人无伦外之人，每一个人都必须生活在人与人之间的关系当中，关系就叫人伦。一般讲五伦，所谓父子、兄弟、夫妇、君臣、朋友，这五伦关系，是每个人都离不开的。

人是生活在团体里的社会动物，不可能离开团体独自生活。能够把人与人之间的关系处理好，就达到和谐了。和谐从我做起，从我家做起，逐渐扩展到一国，乃至天下。所以治天下最重要的是正人伦，正人伦从我做起，从我家做起。

正人伦，首正夫妇。因为夫妇一伦是人伦之始。自从有了人类，人类的繁衍就是要靠夫妇，所以夫妇是人繁衍的源头。

基督教、天主教里面《圣经》记载的，人类的原始祖先是亚当、夏娃，这是夫妇，那时候还没有父子，没有兄弟，没有君臣，没有朋友。《圣经》里面记载的有道理，跟儒家《易经》注解当中说到的一样，夫妇是人伦之始，所以正人伦首正夫妇。

夫妇正了，则父子兄弟这一家里头的关系都是正的。那么外面的关系呢？君臣、朋友也自然正。有夫妇自然有父子、兄弟、君臣、朋友，这是逐渐逐渐展开。所以夫妇之间这个德就非常重要了。

夫妇之间的德是什么？讲究的是夫义妇听，做丈夫的要有道义、恩义、情义，做太太的当然也要有道义、恩义、情义。这里的听是听从的听，听从谁？听从丈夫。有的女士听了这个就会问：为什么女的要听男的？

甚至可能心里觉得不高兴。这个话大家要听明白，不是说让女的听男的，因为夫有义妇才听，所以听的不是夫，听的是义。大家得听清楚这句话，夫义妇听。夫要是不义，那你让那个太太怎么听？如果听了不等于是跟着不义？

如果是不义，妇不必听于夫，子也不必从于父。《弟子规》说，“亲有过，谏使更”，不仅不能够听，还要劝谏。《孝经》里也讲到这个问题，父要是不义，子就不能听从。如果盲从父母，那是陷父母于不义，太太对先生也是如此。所以讲到正夫妇，这一伦还是以一个义字为中心，仁义的义，有义才能正。
　　义是什么？义者宜也，宜是应该做的。

什么应该做？符合伦理道德的就应该做，不符合伦理道德的就不应该做，这叫义。我们现在看到社会上很多的家庭破裂。为什么夫妻之间会闹矛盾，会闹离婚？这是夫没有义，妇也不听了，夫妇之间都没有了道义、恩义、情义。

夫妇是家庭中最紧密结合的两个人，这两个人都不和了，这家庭怎么能够稳固？所以才会家庭破碎。家庭又是社会的细胞，家庭这个细胞都坏了，社会也就乱了。就像人的身体一样，一半以上的细胞要是都坏了，那人就重病了。

现在美国的离婚率已经达到一半了，这一半以上的家庭要是都有毛病了，那社会怎么能不乱？天下大乱。所以正夫妇，这是首要。

正夫妇，首重女德。在一个家里头，一般来讲，传统的家庭是男主外女主内。有的人听了这个就有点不舒服，特别是现代讲究男女平等，女的可以出去外面工作，跟男的一样，为什么偏偏要女主内男主外？

那不能男主内女主外吗？这种想法，实际上是基于一个偏颇的理解，她认为主内的一定是地位低贱的，主外的一定是地位高的。其实正好反过来，主内的才是地位高，主外的没有主内的地位高。

就像一个国家，对外的外交，固然重要，可是对内的经济建设，对国民的教育、发展，这个更为重要。国家可以没有外交，但是对内不可以没有发展。中国历史上下五千年真正开始有外交

的时代并不是很久远，过去我们讲的都是注重内在的发展。

女子天职，生儿育女，这个工作男子没办法代替。男的不能生孩子，只有女子才能生孩子。孟子说过，“不孝有三，无后为大”。古代的家庭最重要的就是孝悌，这是家风，几千年来都是不变的。

你看《孝经》里面讲的，孝是治国之要道，能使天下和顺，民用和睦，上下无怨，这叫和谐社会、和谐家庭。和谐的因在于孝，最大的不孝是没有后代。一个家庭有家风、有家道、有家学、有家业，如果没有人去继承，即使是你再辉煌，最后都是零。

所以古人最重视培养后代，古时候皇帝一登基，第一件事情，先跟文武大臣一起商量选太子，培养太子，培养后代，都是注重有后，无后真的是大不孝。

请问什么叫有后，是不是说能够有儿女这就有后？如果说光有儿女，没有好好教养他，还是等于无后。所以有儿女，这不能完全叫有后，重要的是要教导儿女。孟子讲得好，如果人“饱食、暖衣、逸居而无教，则近于禽兽”。

他吃得饱，穿得暖，生活很安逸，但是没教育，这就等于禽兽一样，那怎么能叫有后？这样怎么能够继承一个家庭的家风、家道、家学、家业？有后是有真正的继承人。这个继承人一定是有道德、有学问、有能力、有智慧的人，他才能够绍继祖风，光耀门楣，这样也才是真正做到了孝。

我们来看养儿育女、教育儿女的使命，谁的责任更大？

母亲的责任，母亲在这方面比父亲责任更重大。

女主内的工作就是留后的工作，这是大事，一个家庭没有比这件事情更大的。因此女性在家里的使命远远超过男性。说古代是重男轻女，这个观念有点偏颇。

对一个家庭来讲，夫妇两人他们承担的使命不同，大家分工合作，互相护持。男的在外面工作挣钱，维持生计，这个当然也是重要的。挣钱维持生计的目的，不是只为了饮食男女的各种欲望而已，那样跟禽兽没什么区别，根本的目的还在于使家道能承传，所以一切围绕教育儿女进行。

从某种意义上来讲，男主外，他是辅助母亲来教养后代。

能不能有后，最重要的是看自己有没有德行。如果没有德行，能力再强都不会有后，因为家业是一家人的福报，福报是看他的德。这家有阴德，他的福分就绵长。如果他有能力但是没有德行，即使处处机关算尽，甚至损人利己，谋人财产，家业也不可能维持很久。

儿女的德行，最重要的是母亲来培养。母亲的德行直接传递给儿女。母亲的德行从什么时候开始传递？从怀孕的时候就开始，这是胎教。如果母亲在怀孕的时候就处处谨慎，言行都能与善相应，乃至起心动念都与善相应，那这个孩子的胎教就好。胎教是教育的先天之本。先天之本打好了，将来出生以后就好教，后天的教育也容易圆满补足。

我们现在称某人的夫人叫太太，太太这两个字是怎么来的？这个名词源自于周朝的三位妇女，这三位妇女分别是周文王的祖母太姜，周文王的母亲太任，周文王的妻子太姒，太姜、太任、太姒，都有个太字，被称为三太。这三太所生的儿子全都是圣人。

太姜生王季，王季是文王的父亲；太任生文王，文王是圣人；太姒生的是武王、周公，这些都是圣人。所以周朝能够成为中国历史上最长的王朝，享有八百年的基业，这是三太的德行奠定了基础。

我们拿文王的母亲来讲，太任，记载中说，太任在怀文王的时候，就注重胎教，所谓目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，身口意都远离非礼，克己复礼，真正是处处与善相应，那真正是淑女风范。

淑是什么意思？淑是美好，美德具足的女子叫淑女，并不在于她容貌有多美，那个不是真的美，德行的美才叫真正的美。太任生下文王就是圣人。这表明了女德的重要，女德关系到整个家族和国家，母亲的德行使周家享有八百年的福分。

我们现在称某人的夫人叫太太，这个称呼可以说是非常荣耀。香港人都很喜欢用“太太”，何太太，李太太，听到太太的称呼，就要想到它原本的意思，这个称呼就是在提醒，要学着做圣人的母亲，像周家三太一样做圣母，先有圣母才有圣贤的儿子。

这样称呼也是对被称呼人的一种祝福，也蕴含着一种期望，希望太太们将来培养出像文王、武王、周公一样的圣人。我们看看太太的使命多么重大，能够为社会培养出一位圣贤，万民都因此得福，而获得利益，那的确是无量无边的功德，所以这个女德太重要了。

现在社会为什么没有圣贤了？

因为没有圣贤的母亲了。为什么没有圣贤的母亲了？因为社会上没有具备女德的女子，就找不到圣贤的母亲。所以有贤女才有贤妻，有贤妻才有贤母，有贤母才有贤子。

社会都是贤子了，那就社会安定太平了，国泰民安，风调雨顺，世界祥和，什么天灾人祸都可化解掉了。

我们现在看到世界上这么多的天灾人祸，尤其是今年，世界一个消灾组织公布的数字，今年头四个月，自然灾难的死亡人数已经远远超过最近十年的年平均死亡人数，好像灾难愈来愈频繁、愈来愈严重。

为什么我们招感这样多的灾难？我们人类德行不够了。要培养有好德行的人，必须要有好的母亲去教他，所以我们现在学习女德，那是当务之急了。

“治天下，首正人伦；正人伦，首正夫妇；正夫妇，首重女德”，这句话，概括了学习女德的意义。这就是我们今天开讲女德的缘起。
第三节2.20

要讲女德，还是要从窈窕淑女的标准说起。窈窕淑女这个词出自于《诗经》。《诗经》是古时候的民歌民谣，还有一些是歌功颂德的，譬如歌颂祖德的这些歌曲，也有贵族的音乐。

孔子编订《诗经》的标准，概括为三个字“思无邪”，所谓“诗三百，一言以蔽之，曰，思无邪”。三百篇《诗经》的诗文，都是“思无邪”的，就是诗文的思想没有邪念，叫“思无邪”，也就是《诗经》里所说的内容，它是艺术的表达，表达的是正的教育，不是邪的教育，《诗经》是艺术的教育。

艺术也是教育，而且是很有影响力的教育。就像我们现在的媒体，教育力量就很大。现在看媒体传播的这些艺术节目，电视连续剧、电影，还有网络上的节目，到底有多少是“思无邪”的？如果说这些节目都在鼓励邪思，都在倡导杀盗淫妄，那这个社会焉能不乱？

《诗经》里面有三大内容，所谓风、雅、颂。风是国风，国风就是一些有关民风的诗歌。第二个是雅，雅有小雅、有大雅，大多都是贵族的艺术、音乐。还有颂，颂主要是宗庙祭祀的这些乐歌。合称风、雅、颂。
《诗经》作诗的方法，讲究赋、比、兴。
赋就是诗词歌赋的赋，介于韵文和散文之间，汉代写的文章都叫赋。
比，比喻，因为作诗往往是借物来做比喻，这叫比，来表达思想。
兴，兴就当兴起的意思来讲，兴也是跟比喻差不多，托一样事物，来兴起一种议论。
这是讲到作诗的方法有赋、比、兴，诗的体裁有风、雅、颂，这六个方法又叫做六诗。

我们看到《诗经》里面第一篇“国风”，这是讲风，“国风”里面有“周南”和“召南”这两部分。

周是周公，召是召公，“周南”和“召南”分别是讲周公和召公两位圣人的，当时他们的封地在现在陕西岐山以南，称为南国，所以这个南是讲南国。当时中原地带的南，不是很南，是陕西岐山以南。

周公那时候诗叫“周南”，召公的诗叫“召南”。两位圣人都是在落实文武之治，这两个地方采得的诗就分别收入“周南”、“召南”中。《诗经》“周南”的第一首就是《关雎》，这是讲窈窕淑女的一首诗，里面第一篇第一首就讲正人伦的诗，就讲夫妇关系。
从这里可以看到，夫妇这伦太重要了。

《诗经》留下来有四家，有《鲁诗》，有《齐诗》，鲁是山东这个鲁，齐是齐国，春秋时候的齐国也是属于现在山东地带，还有《韩诗》、《毛诗》四家。其他三家都没有流传下来，只有《毛诗》流传下来了，这是大毛公毛亨和小毛公毛苌所传的，总共三百零五篇，就是“诗三百”。
我们现在一般讲的《诗经》就是《毛诗》。

诗经都有序，有大序有小序。每一篇最开头有大序，每一首诗之前有小序，这个序是把诗的大意给提取出来。

“关雎，后妃之德也，风之始也。风天下而正夫妇也。故用之乡人焉，用之邦国焉”，《关雎》的大序是这样讲的。

“关雎”就是“关关雎鸠”的浓缩，“关关”是鸟的叫声，“雎鸠”是这种鸟的名称，民间一般称之为义鸟，有点像鱼鹰那种鸟。这种义鸟是什么样？

它能够做到一夫一妻制，这个雄鸟跟雌鸟结合了，它们就永不变心，永远都在一起，互相之间就能够讲求道义，雄鸟不会再去找一个二太太，雌鸟也不会去外遇，这是义鸟。

所以用雎鸠这种鸟所代表的德义来歌颂夫妇。而这里特别是歌颂周文王跟后妃，后妃是太姒。

这首诗实际上不仅是讲正人伦，更是歌颂女德的，“后妃之德”。这里讲“风之始也”，风就

是风化，教化，教化从哪里开始？

女德，这是首要的首要。女子都教好了，都像后妃太姒一样，那这个社会全都是圣人了。如果我们有女儿，想不想让她做圣人的母亲？回答应该是肯定的，所以女德太重要了。

当然女德还是要从自我修学开始。这首诗是“风天下而正夫妇”，风天下是教化天下，教化天下重在正夫妇这一伦，所谓是夫义妇听，文王和后妃做到了极至，可以用这种教化来教化乡人，影响民俗，治国安邦。

所以《关雎》一诗不简单，表面上只是看到好像讲夫妇，讲女德，实际上它关系到国计民生，关系到社会的治乱。社会没有女德了，那就会天下大乱。我们看一个王朝的历史，如果女德非常的好，这个朝代那个时期一定是国泰民安。

我们学的这个《女论语》是唐朝人作的，唐朝皇帝注重女德教育，请了宋氏姊妹在宫廷里教化，这个《女论语》是她们的教材，唐朝能够长治久安，有宋氏姐妹她们的一份功德。

我们来读诵《关雎》这首诗：

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

这是《关雎》一诗，我们来看第一句“关关雎鸠，在河之洲”。“关关”刚才讲是鸟鸣叫的声音，“雎鸠”是一种水鸟，俗称鱼鹰，“洲”是陆地，水中的陆地就叫洲。

这首诗，一开始这一句是借物来兴起一个理，这是赋比兴中“兴”的那种做法，是讲雎鸠的雄鸟和雌鸟找到河中央的一块空地，它们就在里面结婚了，以这样的一种景象来起兴夫妇这一伦的德行。

刚才讲到雎鸠是义鸟，它们一旦结合，永不变心，真的是雄鸟讲求义，雌鸟讲求贞。

底下讲到“窈窕淑女，君子好逑”。逑是伴侣，是配偶，窈窕这是讲内心有美德，当然外表也是庄严美好，有其内必有其外。

一个人美不美不是光看打扮穿着，那种美是假的，真正的美是内心中有贞德，表现在外面的气质是贤淑安定，有这一种气质就是一种美，这就是窈窕淑女的美，淑就是美善的意思。这种淑女是君子的好伴侣、好配偶。

《关雎》一诗需细品，古有毛序、近有蕅益大师，都讲到此诗是赞叹文王后妃之德。有人把这个“好”念成第四声，就是喜好的意思，这个错了，好像窈窕淑女君子就特别喜好去追求，这听起来有点俗了。

君子这里是指文王，窈窕淑女是谁？文王他公事很忙，一心只为了百姓着想，他不会老想着自己身家的事，不可能老想着要去找一个女孩子来结婚。如果把这个好字念成三声，就很好，意为君子的好伴侣。

君子的好伴侣是谁来给他寻求？

这里讲的窈窕淑女，是讲后妃太姒，为了让文王能够在繁忙的公务和生活当中得到很好的生活上照顾，更重要的是能够为文王教导好儿女，留后。

所以太姒她本人帮文王去找求淑女，做为文王的嫔妃，辅佐文王，是这样讲的。这是什么？后妃没有嫉妒心，一心只想着辅助文王，为什么？

辅助文王就是帮助百姓。后妃之德，多么崇高、多么伟大，所以后妃为文王去找淑女，这是诗的本意。

关雎是义鸟，表专一，这个专一只要求自己，不要求配偶。如果要求别人对我专一，这是“控制、占有”的念头，是轮回中的情执，那就应该放下。

只要有一念要求别人之心，便是我相、人相，则非“义”矣。后妃已放下我相人相，与文王一体，与天下众生一体，所以她没有想到要求文王专一于自己，而只想为文王广求淑女辅佐文王，利益百姓。

一个女子为夫君广求淑女，而无嫉妒，辅佐文王的家事也是国事，希望大家共同完成。

大哉，圣德！大序里面讲到这是后妃之德，这样一解释，我们更感受到后妃的德行真是太完美了，她没有自己。有自己就有嫉妒，在古代有妻有妾，常有正室嫉妒偏室的，这是人之常情，为什么？

她自私，有私心。后妃没有私心，只是想能够为文王找个好伴侣。当然这首先有个前提，就是自己要做文王的好伴侣，文王是圣人，自己要是不能成为圣人，怎么能够配得上文王。所以文

王主外，治理国家，后妃主内，不让文王有后顾之忧，让他能够全心全意为天下人民服务。
第四节2.21
上一节讲《关雎》这首诗的
关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

底下接着讲，“参差荇菜，左右流之”。这个参差是长短不齐的样子，荇菜是一种水草，它叶子可以吃，通常是拿来做祭品，民间往往用这些水草来做为祭品，祭祀祖先。因为当时天子在祭祀的时候，也会采用一些民间的庶物来祭祀，这是普通的物品，表示什么？

天子跟大众还是生活在一起的。这些荇菜，这些水草，这些普通的食品，一般是嫔妃去采集的，来帮助诸侯天子祭祀、祭祖。这个“左右流之”，流是采取的意思，选取。左右是什么？

那些嫔妃要出去选取这些祭品，要祭祀，不能够光是太姒一个人去做，她要有帮手，这左右的人都是嫔妃，太姒要选择窈窕淑女做文王的嫔妃。

太姒生武王、周公，而召公就是嫔妃所生，也是圣人，所以有“周南”、“召南”。所以太姒想到的是为周家真正留后，确实她做到了。

底下讲，“窈窕淑女，寤寐求之”。寤是睡醒，寐是睡着，就是醒着睡着都想着这个事。“求之不得，寤寐思服”。这个服也是思的意思，思念，思服合在一起就是思念。

找不到这样的窈窕淑女，后妃睡不着。你看她这种存心，完全没有自我，只想到为周家、为天下。“悠哉悠哉，辗转反侧”，悠是忧思的样子，她苦苦地想这个问题，晚上睡不着，辗转反侧。

“参差荇菜，左右采之”，这是后来有机会找到了，左右采之也是采荇菜做祭品。下面“窈窕淑女，琴瑟友之”，这是讲找到了之后，古人交友很文雅，弹琴，用音乐交流。

琴和瑟都是弦乐器，琴是五弦的或七弦的，瑟是二十五弦的乐器。友之，友是跟她交朋友，亲近她。

然后底下又讲，“参差荇菜，左右芼之”，芼就是用手指尖来采摘，这是找到了，所以“窈窕淑女，钟鼓乐之”，用钟鼓乐器来庆祝。这是讲到后妃之德。

《论语?八佾第三》这篇里面孔子就讲到，“子曰：关雎乐而不淫，哀而不伤”。这首诗是说到了乐处，而不至于淫。淫是什么？淫邪，让人产生邪思。这是讲后妃之德。

说到哀处，哀处是什么？找不到窈窕淑女的时候，在哀思，哀而不伤，也不至于有伤。这是什么？

这首诗得其正，得其和。试想，后妃真正为文王找到这些嫔妃，具有女德的这些女子来辅佐文王，那后妃是非常高兴的。
她这种心态，一定能够跟这些嫔妃关系处理得很好，家庭和睦，家和万事兴。

我们看蕅益大师对刚才这一章《论语》的注解，说“后妃不嫉妒，多求淑女，以事西伯”。西伯就是文王，当时他没有称帝，到了他的儿子武王才伐纣，推翻商纣王的统治。

因为商纣王横行霸道，无恶不作，所以武王替天行道，讨伐纣王，建立了周朝。当时他的父亲文王是纣王底下的一个诸侯，西伯。“使广继嗣之道，故乐不淫，哀不伤”，所以后妃当时想到为周家留后是最重要的，所以要找淑女。

现在已经没有妻妾制度，都是一夫一妻，那么这首诗也在提醒，现代男子找配偶也要找淑女，否则就无后了。俗话讲得好，找一个好媳妇可以旺三代。如果找了一个不好的媳妇，依现在的状况就不是败三代，很可能一败败到底了，恐怕都搞到家破人亡了，所以淑女重要。

淑女要配君子，那么男的首先得做君子，他才能够感召淑女，淑女和君子是相互感召的。一个人他的婚姻幸不幸福，家庭幸不幸福，不能够怨天尤人，还得反求诸己。每个人找到哪一个配偶，都是自己的感召，什么样的德，就配什么样的人，真的不能怨天尤人。

怨天尤人，其实是在毁辱自己。如果遇到一个明白人会说，谁叫你感召？你自己找的。所以重要的是什么？自己修好德行，就会感召好的另一半。圣贤之道都是反求诸己，不求外面。
《毛诗》里面有个小序，“毛序曰：关雎，后妃之德也。是以关雎乐得淑女以配君子。

忧在进贤，不淫其色，哀窈窕，思贤才，而无伤善之心焉，是关雎之义也”。这个意思讲到最后非常明了，不是文王自己在找，是后妃给他找。那后妃是为文王找淑女以配文王，她的忧是忧在进贤，进是推荐，帮他找贤女。
现在谁会忧？

父母会忧，父母要是给儿子找媳妇，相信他的这种心态跟这个后妃是一样的，因为是自己的儿

子，自己的家业，找一个好媳妇能旺三代。

所以这个忧是忧在进贤，后妃广求贤女，希望找一个可以辅助文王的淑女。那现在有没有？不能说没有，但是确实比以前少多了。为什么？缺乏女德教育。好女子也是教出来的，你不教她怎么能好？你得先种因，将来才能够收果实。

如果我们有儿子的，虽然儿子还小，但是以后希望他长大了找一个贤德的女孩做配偶，他们真正白头偕老，旺你的家业，那现在就得着手，为弘扬女德教育做一份贡献，否则我们不种因哪能收果？我们想要进贤，我们现在重要的是养贤，培养贤德的女子。

说老实话，培养女德不单单是家庭的问题，而是社会普天下的共同问题。仁人志士要发起培养女德的这个心，为安定社会，为持久太平。这正是我们此次研习女德的一个主要目的。

古人重德不重色，这一点跟现在人不同，现在很多人是重色不重德。说老实话，真正重德的女子她一定不重色，她也不重才。有一句话大家可能都听过，叫做“女子无才便是德”，这个无才不是说真的没有才，是她没有把才放在心上，这叫无才。

心中无才，即使是才艺很高，她也不觉得自己有才，这叫无才，谦卑到极处。这个才就是德，她的德是什么？谦卑。很多人都把这个错解了，现在需要正名。这么好的东西你把它曲解了、错解了，把它打入死牢，不去学习，多可惜！

“哀窈窕，思贤才”，哀是忧伤，忧伤什么？找不到品德美好的女子，窈窕是品德美好，不是她的美貌，不是。像诸葛亮，你看他找的妻子，出名的丑媳妇，黄头发黑皮肤，长得很丑。

诸葛亮是美男子，为什么他找的媳妇这么丑？是因为这个媳妇有才有德，真正可以旺家。诸葛亮有学问有智慧，所以他找一个女子做终身伴侣，不重色而重德，后来他们的儿子也很不错。把窈窕解释为美貌，这是观念上错了，它讲的是德行，女子的贤才就是德。

没有德的才不叫贤才，而且这种才还可能会导致家庭破裂。我们也看到很多夫妻，双方都很能干，男的是强人，女的也是强人，都很有才，而且有些女子还比男子更有才。如果一有才而且会傲慢，那这个才就不叫贤才了，最后结果大家也能够想象出来，就是家庭破裂。

所以这个贤才重德，不是说不要才华。有才华当然很好，但前提是我们先要培养德行。不光是对女子，男子也一样。现在流行几句话，有德无才是次品，无德有才是危险品，我们想想是不是?

2001年的时候，美国发生一个巨大的金融丑案，排名五百强第七位的安然公司为什么倒台？这是几个高管作假账，虚报利润，欺骗股民的结果。他们欺骗的时间很久，一般人做不出来，那都是相当有金融专业知识的人、相当有才华的人，他们才能做得出来。

所以他们能够把整个企业利润给掏空了，最后让这个企业垮台了，破产了，数十亿的美金付诸东流，上万名的美国工人失业，或者是丢掉了退休金，轰动了全世界，没有才华能做得出来吗？

有这种才华的人是危险品。当然他们也没好下场，安然公司的创始人心脏病发作去世了，免去了45年的有期徒刑。董事长被判275年有期徒刑，副董事长自己饮弹自杀。《太上感应篇》讲的，“取非义之财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴，非不暂饱，死亦及之”。所以没有德的才不仅危害社会，自己也不好过，他会得到报应，因此重德比重才更重要。

底下我们看“毛传小序曰”，这个《毛传》是大毛公毛亨他写的一个传，它有个小序说，“兴也”，这个兴就是作诗的方法，赋比兴，它是借物兴起的一个评论，“关关，和声也。雎鸠，王雎也。

鸟挚而有别”。这是解释这个“关关”是鸟相和的声音，我们讲夫唱妇随，关关的声音描绘雄鸟跟雌鸟夫唱妇随。雎鸠，就是这种鸟，也叫王雎，这个鸟挚而有别，挚是讲这个鸟是义鸟，这个别是什么意思?

所谓男女有别，它们在一起生活，有它们的小天地，出来之后，它们不是老在一起，这叫有别。这比喻家庭里面，夫妇一起在房间里面，在房间以外他们各有各的工作、各有各的义务，不是老卿卿我我在一起的。媳妇在家里孝顺公婆、教养儿女、友爱叔侄，这都是替丈夫在家庭中行义。

“水中可居者曰洲”，这是水里的一块陆地。“后妃说乐君子之德，无不和谐，又不淫其色”，这个“说”读音应该是“悦”字，喜悦，后妃“说乐君子之德”，“乐”也是欢喜的意思，君子之德，后妃跟文王非常和谐，夫义妇听真正做到圆满。

“又不淫其色”，夫妇之间并不是没有礼节，他是守礼的，情欲也是控制的。因为大家心中都有大义、道义，都是同一个目标，为了使家道长远，家业兴旺，重点不是在男欢女爱上面。

“慎固幽深，若关雎之有别焉”，这个是讲到夫妇之间就如同雎鸠这种鸟，它们在自己婚姻的生活中，找一个幽深的地方住下，但是出外必定是讲究礼、讲究义。“然后可以风化天下”，这个风化天下就是教化天下，树立良好的民风。

“夫妇有别”，这个别我们更明确地来讲，就是各有各的工作，各有各的义务，各有各的使命，互相之间相互合作。“则父子亲”，这样家里面父母儿女、公婆与媳妇就有亲了，亲就是爱。父子有亲，这个亲是爱的原点，说明一个家里父慈子孝。

儿子娶了媳妇，还能够孝顺父母，这个太太可能起关键作用，如果这个太太她不孝，常常会拖累这个儿子也不孝。这种事情往往有之，男子从小到大都很孝顺，娶了太太就变得不孝顺了，娶了妻子忘了爹娘，这太太有责任。

太太的责任是什么？相夫教子，相就是帮助，帮助丈夫干什么？立德、立功、立言。首先是立德，丈夫要是不孝顺父母，做太太的有义务教导丈夫孝顺父母，当然自己更要做出孝顺公婆的榜样，感化带动先生，这叫相夫，帮助丈夫立德，这是关键。

所以很少人能想到在家里太太也有做老师的角色，而且这个老师的角色很关键，甚至举足轻重。试想，一个太太要是有道德、有正念，那这个家一定祥和；她要是没有道德，自私自利的，不孝不顺，那这家里一定是鸡犬不宁。这样的例子太多了。

所以夫妇有别，太太有着更重要的使命，她让这个父子有亲，家庭和睦，家和就万事兴。为什么周朝能够有八百年的基业？家和万事兴。为什么能家和万事兴？因为家里有好太太、有好母亲，家业就长久。

第五节2.22

上节讲到淑女要配君子，那么男人首先得做君子，他才能够感召淑女，淑女和君子是相互感召的。夫妇有别，太太有着更重要的使命，她让这个父子有亲，家庭和睦，家和就万事兴。接下来我们看为什么周朝能够有八百年的基业？家和万事兴。为什么能家和万事兴？因为家里有好太太、有好母亲，家业就长久。

周朝从西周到东周的原因是什么？西周最后一个国君是幽王，周幽王宠爱有色无德的褒姒，西周内乱，灭亡，最后幽王也死于战乱，这跟褒姒她没有德行确有关系。当时幽王为了讨好褒姒，不惜千金博她一笑，甚至烽火戏诸侯。

褒姒一天到晚不笑，幽王就想着怎么让她笑，有一个奸臣想了一个鬼点子，说咱们把那个烽火点起来试试。烽火就是烽火台上用狼烟点起来的火，这是京城有急，用来做军事讯号的，外面的诸侯见到要赶紧派兵救援。

一般我们讲狼烟四起，就是讲有战乱。幽王他就点起了烽火，结果四路诸侯以为有战乱，是不是周天子出事了？立刻派兵来救援，来了之后，没有战乱，周幽王没事，褒姒在城墙上面看到了这种景象，竟然哈哈大笑。

幽王就很开心，总算笑出来了。结果诸侯的军队气得是咬牙切齿，发誓下次再有急事也不来了。后来果然遇到犬戎之乱，再点烽火时，诸侯们没人派兵了，结果不仅幽王死于乱军手中，褒姒也没有好下场。

这是大家耳熟能详的故事。西周天子他为什么会遇到这样的困厄？表面上是因为女子，究其实质是幽王重色轻德。从历朝历代的事实来看，如果没有了三太那样有德行的女子辅佐君王，而出现像褒姒这样有色而无德的女子，结果常常就是破国亡家。

由此可知，女子对一个国家至关重要。所以女德不光是女子要学，男子也得学，才会知道什么叫窈窕淑女，不要像幽王一样娶了一个无德的美貌的女子，最后自己丧身辱国。我们看到历朝历代，很多的王朝，皇帝之所以丧身辱国，都跟女色有关。

譬如，夏桀宠爱妹喜，纣王宠爱妲己，他们和幽王一样，最后的下场都是亡国。唐朝曾经鼎盛，到最后安史之乱，国家衰弱，也是与唐玄宗宠爱杨贵妃不无关联。

从这里我们看到，一国如是，一家当然也如是。我们的家庭能够长久，家业长远，那得找一个有德的媳妇。美色并不重要，如果把握不好，美色反而还会是淫乱之媒。除非女子真正有德，那就没关系。

如果女子本身重色而不重德，甚至恃宠而骄，那往往家里会因此出现乱相。《朱子治家格言》讲得好，“婢美妾娇，非闺房之福”，“奴仆勿用俊美，妻妾切忌艳妆”，妻妾、童仆打扮得很美的，那心思往往不会多用在家道上，就容易出现一些事端。

这是讲到“夫妇有别则父子亲”，这个家庭和谐了，自然“父子亲则君臣敬”。君臣的关系跟父子相似，臣事君如同子事父，君对臣如同父对子。

所谓君待臣以仁，臣事君以忠，忠臣出于孝子之门，有父子之亲自然就有君臣之敬。“君臣敬

则朝廷正，朝廷正则王化成”，这是古代讲的王治，王道。王道是什么？以德为政，为政以德，真正是以德治国，以人为本，崇尚伦理道德，推行教化，而不是崇尚兵戈军事的霸王之道。

听说现在美国研发出一种远程导弹，可以发射到全世界每一个角落，以为这样就能够慑服各国。错了，这叫霸道，不是王道，王道不会在军事武器上用这些心机。真正以道德仁义来治国，自然会使天下归服。

刚才是夫妇关系的一点延伸。我们花了很长的时间把《诗经》的“窈窕淑女”认真地做了一番研讨，同时也讲了女德的意义。历来圣贤人非常重视《诗经》的学习，孔子有一次就问他的儿子伯鱼有没有学《诗》：“子谓伯鱼曰：女为周南、召南矣乎？”

“周南”、“召南”就是《诗经》里面“国风”的这些诗篇，里面很多都是讲正人伦崇道德的诗篇。他讲“人而不为周南、召南，其犹正墙面而立也与”，是说人应该按照“周南”、“召南”这样的诗篇去力行。

“为”是你真正按照那去做，读诗不是说读在口头上，学点文学，那偏失了，主要还是帮助你修身。如果你不去以此修身，“其犹正墙面而立也与”，就像你正对着墙面壁，墙挡住了你的视线，什么都看不到。这个意思是讲，不学习《诗经》，就不懂得应对进退，也是指做人做事行不通。

讲到女德的意义，我们再来看印光大师的一段开示。印光大师是民国初年净土宗的祖师，佛门的大德，通儒通道通佛。他非常提倡伦理道德因果教育，他说，“善教儿女，为治平之本，而教女尤要”。

这是讲治国平天下的根本是儿女的教育，可见家庭中儿女教育的重要性，而且家庭教育里面教女比教子更重要。他还说，“治国平天下之权，女人家操得一大半”，这个话讲得真是太明显、太具体了，也很精彩。治国平天下的大权，不是男子操得一大半，是女子操得一大半，为什么？

下面讲到，“以世少贤人，由于世少贤女”。世间为什么少贤人？因为没有贤女。怎么说？“有贤女，则有贤妻贤母矣”。贤女长大了嫁人了就是贤妻，生儿育女就是贤母。

“有贤妻贤母，则其夫其子女之不贤者，盖亦鲜矣。”贤妻必定能够帮助丈夫，丈夫要是不贤，这个太太一定会教导他。而且教导一定是《弟子规》讲的“怡吾色，柔吾声”，潜移默化，身教重于言教，润物细无声，慢慢这个丈夫也就从不贤变成贤了。

儿女教育就更是如此了。这个“盖亦鲜矣”，鲜就是少，如果有贤妻贤母，说她丈夫不贤、子女不贤，这种家庭太少了，真的是很少。换句话说，如果有贤妻贤母，丈夫一定贤能，儿女也一定贤能。

又云：“教女为齐家治国之本，可谓见理透彻。”这个见是见地，这个见地高，道理讲得透彻。“周之开国，基于三太”，就是我们前面讲的周朝开国三太，三位女圣人造就了周朝。“而文王之圣，由于胎教”。

为什么有文王，这个圣人怎么出现的？胎教。他母亲太任善于胎教，而且她自己是圣人，所以养的儿子也是圣人。“是知世无圣贤之士，由世少圣贤之母之所致也”，这个原因就在于此地。“使其母皆如三太，则其子纵不为王季文王周公。

而为非作奸，盖亦鲜矣”。假如您是一个像三太一样好母亲，那么您的儿子纵然是因为现在社会很污染，不能够像王季文王周公（王季是文王的父亲周公是文王的儿子）那样做圣人，纵然不能够像他们这样，但是你的儿子也绝对不会为非作歹，作奸犯科，一定是良民。

一般我们讲“有其父必有其子”，这个“父”换成“母”也很适宜，“有其母必有其子”。如果是父亲很贤能，但是母亲不贤，这个儿子也不容易教好。反过来，母亲贤能父亲如果不贤的，甚至父亲早亡的，儿子也能教好。所以妇女的使命多么重要，人类后代的教育在妇女手上，治国平天下的大权在妇女手上，这不得了，女德不能不学。

“而世人只知爱女，任性骄惯，不知以母仪为教，此吾国之一大不幸也。”这是民国初年印光大师的呼吁。现在溺爱孩子已经愈演愈烈了。

尤其现代人溺爱女儿，任性娇惯，从小就给她打扮，教她化妆，教她搽口红，涂胭脂，怎么去选衣服，任着她的性子养成那些不好的习气，崇色不崇德的习气，这个很麻烦，不知道用母仪去教化。

母仪就是女德，我们将要开始学习的《女论语》就是母仪，现在学的人太少，我们要真正大声疾呼，努力去推广，因为这关系到国家兴亡、天下治乱，这不是小事，不是一个人的事，不是一家的事，而是全天下的事。

如果没有母仪、女德的教化，这是吾国之大不幸，真的是大不幸，为什么？没有可以承继德风

的后代，这不就是亡国灭种了？这是大不幸，那我们也是大不孝。

“人少时常近于母，故受其习染最深”，为什么教育儿女，母亲最重要？因为孩子从小跟母亲的时间多，常近于其母。父亲主外，往往跟儿女交流的时间少，母亲多，所以儿女受母亲习染就最深。

挣了钱，请保姆来带。儿女就受保姆的习染，他长大了肯定也是“有其姆必有其子”，这个“姆”是保姆的姆，不是母亲的母。保姆带孩子，有一定的局限，一般没有母亲对儿女的那种用心，这个教育水平就可想而知，问题就很大了。

所以为什么女主内？儿女最好自己教。一个家庭有多大的福报，多大的造化，能够找一个保姆是个贤女，而且她还愿意用心来教所带的孩子？那太难得了。现在说老实话，要教好儿女，最重要的自己要做一个贤女，现在就是因为没有贤女，所以教不出好儿女。
第六节2.23

“今日之人女，即异日之人母”，她长大了，就会为人母了。“人欲培植家国，当以教女为急务”。这是说到点子上了，培植家国，就是使家国有后，教女比教子更为急要。

过去有一位王善人，王凤仪老先生，他就重视女德，他是个男人，办女校，培养贤女，他也跟印光大师观点一致，要培植家国当以教女为急务。

所以假如你们家里有女儿，要知道，你们可别重男轻女，培养女子关系到一家、一国、甚至整个天下，你的使命太重大了。你能培养一位贤女，你这是功德无量，真叫利国利民。

“须知为天地培植一守分良民，即属莫大功德。欲家国崛兴，非贤母则无有资助矣”。所以我们希望振兴自己一家，或者是将来女儿所嫁的那个家，打心里要想到一国，要振兴祖国。最重要的，女德教育，要培养贤母。没有贤母的资助，你靠什么来使家国崛兴？这是根本。所以“世无良母，不但国无良民，家无良子”。

我们继续来看下面，“现今世道，无法挽回。若欲救世，除提倡因果报应，及家庭教育，不为功”。

印光大师首重因果教育、家庭教育，他说，除了这两种教育以外，要挽回世道人心，很难。因果教育就是伦理道德教育，讲因果，使人不敢作恶。因果教育和家庭教育亟待结合起来，“而家庭教育，尤须注重因果报应”。

孩子刚懂事的时候就要学习因果，多给他讲因果的故事，让他从小就相信报应，不敢作恶，这就是良民。因果报应它是事实，不是说吓唬人的，确实种瓜得瓜，种豆得豆，这是自然之理，不是迷信。

“而又以教女为至切要”，这是至关重要，重要中最重要的。“以无贤女则无贤母，无贤母何能有贤子女，此系根本法轮”。

所以我们在这里讲《女德》，是在转根本法轮。佛门里讲根本法轮一般是讲《华严经》，没想到印光大师讲，培养女子、注重女德教育也是根本法轮，挽救世道人心的根本法轮，这真正是祖师的真知灼见。

“今人所说者，皆是枝末。以幼未知为人之道，及因果报应之事理，一被邪人所诱，则任意妄为。彼废伦免耻杀父奸母者，皆由最初无贤母以钧陶之所致也”。

今人就是现代的人，所说的如何培养儿女，那是枝末。根本是什么？印光大师讲，从小要让他懂得为人之道，懂得因果报应的事和理。

如果这些伦理、道德、因果没有学，不知道，只学些枝末的事，什么枝末？背背英文单词，学学数学、物理，考个什么竞赛，学什么钢琴、小提琴，全是枝末，根本在于伦理、道德、因果。

如果不学这个，一旦被邪人诱惑就会任意妄为，这叫近墨者黑，最后完全没有道德理性，就会做出废伦免耻杀父奸母这些恶作来，这都是因为最初没有贤母，母亲不懂得教育子女。

这个钧陶，陶是陶器，钧是制陶器用的转轮，这是讲造就的意思，贤母能造就好儿女，没有贤母就不能造就好儿女。

最后有一段印光大师的话，我们再念一念，“女人家以相夫教子为天职。相，助也”，就是帮助。“助成夫德，善教儿女”，这是女子的天职、使命，无比崇高的使命。“令其皆为贤人善人，此女人家之职分也”，换句话说，女子是家庭的老师，既教丈夫，也教儿女，都使他们成为贤人、善人。

“今之女人，每每骄惯儿女，不以做人之道理，及因果报应相诲”，诲就是教诲他。“故儿女

多难成器。所以瞎捣乱之大聪明人，与胡作非为之匪类，遍满世间。弄得国不成国，民不成民。

其根本皆由其父母，不知尽父母教训儿女之职分所致，故使乱无已时”，已是停止，动乱没有办法停止，就是因为没有家庭教育，特别是没有女德的教育。“若人人善教儿女，世道自然太平矣。”（以上是第一讲）这就是印祖为我们开示的注重家庭教育、女德教育，而教育的方式，则为注重因果教育。这一段前言，说明在现代社会当中，学习女德的重要性。可以说这是天下治乱的根本。

如果一个社会没有女德了，可以说没有贤女就不可能有贤妻，没有贤妻，家庭就会乱了，家乱了，国也乱了。没有贤妻当然也不可能有贤母，没有贤母就不可能有好的子女，国家的下一代也就完了。

由此可知，学习女德是非常重要的。而且正如印光大师所说，是当务之急，对于我们立身、齐家，乃至和谐社会、和谐世界，这都是有着重要的意义的。所以我们今天就开始具体地来学习女德教育。

女德，不要以为好像只有女孩子才学。当然女孩子首先要学，就是要做一个窈窕淑女。昨天我们把《诗经?周南?关雎》这一首诗仔细地学习了一遍。

知道原来窈窕淑女并不是指貌美的女子，而是指品德美好的女子。真正有贤慧的德行，我们叫贞德。这个贞，如果你查找字典，贞操的贞，贞洁的贞，贞的意思有好几种说法。这是女德一个最重要的部分。

贞还有定的意思，定是什么？心安定。心安定，她的人生取向就会坚定、固定，她就不会胡思乱想，更不可能胡作非为。她的心是定的、是安的，这是讲贞。

还有一种讲法，贞是讲正，品德是正的。正就不邪，没有邪思邪念，更没有邪行。特别表现在对于婚姻、对于家庭这方面，那是贞正。因为家中有这样贞良的贤妻良母，所以能够使这一家保持长远而不偏邪。

周朝开国的三太，三位都是贤女、圣女。她们这种贞德所感召的便是周朝（周家）八百年长久的基业，这是女德的护佑。往往女德都称为坤德。

《易经》里面讲乾坤二卦，乾为天，坤为地。在家里，通常先生喻为天，妻子喻为地。天之德在于自强不息，地之德，这个坤德，在于厚德载物，它能包容。

像我们昨天讲到的《关雎》一诗是赞美文王后妃之德。文王的后妃是太姒，太姒没有嫉妒心，她一心只想着辅佐文王，令他能够治国安邦，利益百姓，所以她广求贤女来服侍文王。

所以“窈窕淑女，君子好逑”。这讲君子的好伴侣，谁去找，君子是文王，谁去找？后妃去找，你看看，这种包容心，这种厚德载物的德行，所以感得周朝能够长盛不衰，成为历史上最长久的王朝。这真正有祖德护佑，才能够基业长远。

一般女子，因为在古代受的教育比较少，心胸容易狭小，容易产生嫉妒心。我有一次听到有一位陈老师讲，她也是在专门讲女德教育，她是一位女老师，她说“嫉妒”这两个字都是女字边，当然嫉妒不是只有女子才有，男子也一样有，但是为什么专门用女字边？

我们想到古人造字肯定有其用意，是提醒的意思。如果人一有嫉妒心了，嫉妒是什么？心量狭小，不能容物，一切都从自己来考虑，自私自利作主，那这样真正会坏大事。

我们昨天举到几个例子，历朝历代，凡是国君帝王沉迷于女色，这个帝王多半都会亡国丧身。像夏朝的末代皇帝夏桀宠信妹喜；商朝最后一个皇帝商纣王，商纣王也是宠信女色妲己；周朝（西周）最后一个皇帝周幽王宠信褒姒；唐朝玄宗皇帝宠信杨贵妃。

这些女子都是心量狭小，嫉妒心重，没有女德，只有美色，使这些皇帝沉沦。所以古人有一句话讲的“红颜祸水”，有道理。

当然这个祸水，男子也可以远离。那怎么样才能远离？他一定要学习伦理道德，知道因果，知道取舍的标准，知道什么才是真正的淑女，淑女的标准在哪儿，他要知道。而自己也真正要降服情欲，崇尚道义，这才有正气，邪气才不会污染，所以这个贞是正，正气。

女子对于扶持一家正气来讲，她起了决定性的作用。这一家太太要是正，家里多半都能正。这就像大地似的，这地稳固了，地基牢，那么这个家庭它就旺。地要是不稳，要是斜了，这家庭就容易倾倒。

所以太太不仅自己正，她也有这个使命正一家，这叫齐家。修身齐家也能够治国、平天下。周朝三太，你看看，她就在家里，不也是治国、平天下？所以这个正是非常重要的。
　　第三个意思，贞有诚的意思，精诚、至诚。《中庸》里讲“不诚无物”。

第四个意思，贞讲节，节操的节，妇节。

这是专门对女德来讲。所谓从一而终，这叫懿行。懿，司马懿的懿，就是美德、美好的意思。我们讲贞节。贞节是正气。正气，古人把它看得比生命还重。孟子讲，“我善养吾浩然之气”，这浩然之气就是正气。

女子一样也要养浩然正气，我们一般讲香闺正气，这个正气不亚于男子、士君子的那种正气。往往女子能够大义凛然，连男子都自愧不如，所谓巾帼不让须眉。所以女德讲究贞德。

其实只要心得其正，这女德也就完备了。《大学》里讲，“修身在正其心”，正心自然就有贞德。怎样正心？正心在诚其意。诚意是意念真诚。怎么才叫真诚？

曾国藩给诚字下过定义，他说，“一念不生是谓诚”。一个念头都没有，心空了，空就是诚，心是清净的。

一个人能够心清净，她自然就能够守本分，她没有妄想，绝对不会胡思乱想，那她当然就能够做到贞洁。凡是有很多念头、妄念，往往受外面境界诱惑，念头会跟着它跑。境界一来，意不诚，立刻会生起很多妄念。意不诚，心也就不正，身也就难修，家也不齐，国也不治，天下也不能太平。

如何做到意诚？要致其知。致知是良知现前，遇人遇事遇物都用良知。良知怎么得到？良知不需要从外面得到，是你本性里头本有的。

《三字经》里讲的“人之初，性本善”，本有良知良能，跟圣人没有两样。只是圣人把这良知良能显发出来了，所以他成为圣人。我们凡人这些良知良能被覆盖住，有障碍，所以显发不出来。

什么东西障碍住我们的良知良能？情欲、物欲、烦恼，这些心里头的欲望烦恼障覆了我们的良知，所以不能致知。

要致知，致知在格物。格是什么意思？格斗的意思，物是物欲，跟自己的物欲格斗。把内心里的贪婪、欲望、情执、嫉妒放下，就格物了。格了这些烦恼物，那你的良知就现前了。你的意也诚了，心也正了，身也修了，然后自然感召家齐、国治、天下平。

你看，女德它也能够和谐世界，而且这是最重要的一种德行。那么这就需要我们学习传统文化，学习圣贤教育，如果不学习我们怎么能够懂得？真正是《礼记》里讲的，“人不学，不知道”，《三字经》讲的“人不学，不知义”。

这女德也是，不学真的就不知道，原来女德是淑女的标准。这不学真的不知道，全都是被社会污染的思想所影响，形成错误的人生观、价值观、世界观，其后果就是痛苦、烦恼。

现在大家来学习，那是很有善根，这是过去一生中积累的，这世又遇到缘了，因此大家要能够认真地学习，从改造自我做起。治国、平天下是自己的事情，我把自己身修好了，就能治国、平天下。

不仅能治国、平天下，你还能够和谐宇宙，夫子讲的“天下归仁”。天下归仁，现在我们应该讲宇宙归仁。为什么？因为宇宙也是你的心变现的。你知道这个道理，这叫知道根本。《大学》里讲的“此谓知本”，知本就是知道根本。根本的真理就是整个宇宙全都是我自己的心念变现出来的。

你有什么样的念头就有什么样的宇宙，你的念头善，你的宇宙就善。宗教里讲的天堂，佛法里讲的极乐世界，都是你的善念，纯善的念头所变现的。那地狱、恶道呢？是你的恶念变现的，没有出你的一念。

你能够在当下这一念回头，如果原来做错了，现在回头，现在悔改、忏悔，用圣贤标准要求自己，你当下就成圣成贤，当下你的天下归仁，当下你的宇宙就变成和谐世界、极乐世界。

对于女同学来讲，和谐世界从我心做起，从学习女德做起。你真明白了这个道理，知道身心是本，世界是末，所以欲明明德于天下，要帮助天下太平，皆是要以修身为本。

这女德就告诉你修身，这就是下手处。颜回请问夫子如何行仁，如何使天下归仁？仁是仁爱的仁，天下归仁就是讲天下太平。怎样下手？夫子告诉他“克己复礼”，就从这下手。

“克己”是克服自己的毛病习气，“复礼”，恢复到正常的秩序上来。“礼”是正常的秩序。包括我们身心的秩序，人与人之间的礼节，社会的运作，这些都有礼，礼就是规矩，规矩就是法。

我们学习女德，就是学规矩，都跟《弟子规》一样，《弟子规》也是规矩。从这开始入手学，“克己复礼”。跟这个规矩不相应的就把它放下，克服自己的习气，这是克己，圣贤用的就是

克己功夫。你能克己，才能归礼，才能复礼，复礼就是回归到你本性本善上面来。

礼不是圣人规定让我们一定要这么做的，不是，那是你本性本来的样子。你回归本性了，成圣贤了，你自然的生活行为就是礼，把它记录下来这就是礼。

今天我们选用《女论语》做为教材，《女论语》是“女四书”里面的一本。我们现在正在讲儒家“四书”，讲了《大学》，正在讲《论语》。古人除了这“四书”以外，还有一套“女四书”，专门是对女子的“四书”，这里头有《女论语》。

我们现在讲《论语》的同时，也开讲《女论语》，很有味道。使我想到古人对于女子教育特别重视。儒家的“四书”，我们讲《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》，这男女都要学。

除了这“四书”以外，又多编一个“女四书”，专门给女子学，你看，特别照顾女性，他没有编一个“男四书”，专门编一个“女四书”，你就想到古人其实对女德教育多么重视，都知道这是治国、平天下的根本。

“女四书”是清朝初年学者王相编辑的。他生活在康熙年间。他自小受到良好的母教。他母亲是一位贤母。他母亲姓刘，刘氏写了一本《女范捷录》。

王相因为受母亲的教诲，对于女德教育非常重视，他把《女诫》、《内训》、《女论语》跟《女范捷录》这四部书合在一起，就称为“女四书”，在当时成为女子必读的教材，流传非常的广泛，遍布到全国，一直到近代都是非常重要的德育课程。

“女四书”第一部叫《女诫》。《女诫》是汉朝班昭所着。班昭是着名的女史学家，她的父亲叫班彪，兄长叫班固。她父亲开始着手写《汉书》（这是一部很有名的汉朝断代史，跟《史记》是齐名的）,但是她父亲英年早逝，没有写完这本书就去世了，结果儿子班固接着写。

可是后来班固又遭到小人陷害，死在狱中。妹妹班昭继承父兄的事业，接着写这个历史，最后在她40岁的时候，终于把《汉书》写完。这也是班昭她的孝行。《中庸》所谓“夫孝者，善继人之志，善述人之事”。继承先人的志向和事业，这是孝顺。
做为一个女子，她也能够做到这点，很了不起。

班昭人称曹大家，所以《女诫》也叫《曹大家女诫》。因为班昭14岁的时候就嫁给了同郡（就是同一个地方）一个姓曹的人家，她的先生叫曹世叔，所以别人就称她为曹大家。大家（音太姑）的写法是“大家”，但是念太姑。

后来因为曹大家非常有女德，她写《女诫》，女子的道德规范，她全做到了，这真正是难得，她先做再说。后来皇帝延请她来宫廷里面教导后宫嫔妃，她做了皇后的老师。

皇帝当时是汉和帝，驾崩以后，邓皇后就变成邓太后，邓太后主政，有点像垂帘听政一样，因为皇帝还小，所以太后主政。曹大家又是皇太后的老师，太后请她来参与政务，所以班昭得以也能够为朝廷尽忠，辅佐王政。

班昭本人并不是女强人，虽然她的地位很崇高，直接帮助太后来治理国政，但是记载中说她是一位生性温柔细腻的女子。跟她的先生在一起，她先生是外向活泼型，她自己是温柔细腻的，夫妇之间生活得十分幸福美满。

从这里可以看到，不一定要做所谓的女强人才能够干大事业。女子以柔弱为美，其实柔弱并不会输给刚强。男子以刚强为美，女子以柔弱为美。《道德经》里面有这么一句话，讲“天下莫柔弱于水，而攻坚强者，莫之能胜，以其无以易之，柔之胜刚，弱之胜强”。

这讲的确确实实是自然界里的真相。天下最柔弱的是水，它能够随顺一切的事物，它能够顺着这个河道，不管是怎么样形状的河道，宽的、窄的、弯的、直的，它都能够随顺，流向大海。

但是“攻坚强者，莫之能胜”，水也是最坚强的，它能够冲毁堤坝，它能够滴水穿石，所以没有任何的物质比水更强，这就是所谓的“弱能胜强，柔能胜刚”。

柔顺并不代表软弱，所以女德里面讲究柔顺。《女诫》有七章，第一章就讲卑弱，“卑弱第一”。卑弱是讲柔顺，谦卑柔顺，这种谦卑才会得尊贵。柔弱自然能胜刚强，这是《道德经》里面给我们揭示的天地的真理。

就从我们人身体的器官而言，你看这嘴巴里头的牙齿和舌头，哪个刚强哪个柔弱？牙齿是刚强的，舌头是柔软的，这牙齿和舌头配合在一起，可以咀嚼食物，缺一不可。但是，这刚强和柔弱的两个谁最长久？

人到老年，他先掉牙齿，他不会掉舌头，舌头一直伴随到断气为止，它都不会掉。你就想想，原来这个柔弱才能恒久，这里头有大道理。
第八节2.26

我们看到曹大家，她活到了古稀之年，七十以上，长久。她真正力行女德，并不妨碍她治国平天下。而且她留下了《女诫》，那真正是利益万世的社会人民。这是讲的《女诫》，它是“女四书”里的第一部，影响极其深远，而突出女子柔顺之德，这是真理。

一般我们把女子比喻为水，柔弱如水，但是她里头是最刚强的。男子刚强，但如果没有了水的这种辅助和滋润，他不能长久。

你看古代结婚的时候，它这个礼很有道理。男子去娶妻子的时候，男子驾着车，去女方那里接女子，到现在都是这样的，娶媳妇，娶她过门。

在古礼来讲，男子去迎亲的时候，把女子接到车里，是男子驾车，女子乘车，男的要屈膝于女方。这在《易经》里面有一个卦，第三十一卦，《易经》是六十四卦，第三十一卦里面是讲咸卦。

咸卦是感动的感字上面那个咸字，咸卦。咸是什么意思？它是艮下兑上。艮代表山，兑代表水，山在水下，这是表什么？夫妇之道。山是男方，他是刚强的，水是女方，她是柔弱的，代表阴，这边是阳。阳刚的山要在阴柔的水之下，柔上刚下，这个寓意就特别的明显了。

这个卦是一个吉卦，所以它这个卦象上讲是：亨，亨就是亨通；利，利就是吉利；贞，贞正（贞就是我们讲贞德，贞洁的贞），取女吉。这是卦辞上说的。取女吉，这个“取”是通娶新娘的娶，娶这个女子很吉利。

所以这个婚礼它代表什么？男方把女方接到家里，不是说女方的地位就卑下，反而她的地位在上面。为什么？因为她担负的使命重大。前面我们讲到女主内，主内的是相夫教子。不孝有三，无后为大，如果这家里没有后代了，这就是大不孝。

那能不能有后代，关键是看女方，看母亲。所以男子把这个媳妇迎请到家里，那是什么？请她来帮助延续家道、家业、家风。这当中女德就尤其重要，没有女德，不可能有后。

前面我说了一句话，说我不同意现代人讲的古人是重男轻女，反过来讲重女轻男，我还能接受。你看这《易经》上卦辞都这么说。这重女的重是什么？她的使命重大。但是要完成这样重大的使命，一定要有谦卑柔顺的贞德。大家细细去体会这里头的深意，不是那样简单的。

“女四书”第二部是《内训》。《内训》是明朝明成祖的徐皇后为了教育宫中妇女，古圣先贤把关于女子品德的教诲编成书，它分为二十章。这个训是教训，内是什么？专门对妇女，因为女主内。主内重要，比主外的还重要，所以这个教育就尤其重视。

第三部就是《女论语》，《女论语》就是这次我们所采用的课本。它是唐朝一位女学士叫做宋若华所编着的。宋氏家族有五姊妹，都是具备女德的。宋若华写了这部《女论语》，她是仿效《论语》的体例。

因为《论语》里面多半是夫子跟学生、门人的问答，所以《女论语》原版它也是用师生问答的这个方式来写的，是大姐宋若华所着。宋若昭是她的妹妹，这是五姊妹其中一个妹妹，她注解她姐姐写的这部《女论语》。宋若华写的《女论语》原版现在失传了。

按照《唐书》的记载，它的体例是师生对话，是以前秦太常韦逞之母宋氏来代孔子（就是做老师），以曹大家（就是班昭）代颜回和闵子骞，这样来做师生的问答，这是效仿《论语》那种体例。

南北朝前秦的时候，皇帝苻坚请韦逞为太常。韦逞是个人，太常是掌管宗庙礼仪的官。韦逞的母亲宋氏被皇帝请来，在宫廷里面教授学生，特别是教授《周官》，使这个学问能够得以流传，因为当时只有她才懂得这个学问。

所以这位宋氏，就是韦逞之母，成为了当时（也是古代历史上）第一位女博士，这是皇帝封的，后来人称为“宣文君”，证明她对于女德也很有研究。

《女论语》以宋氏来做老师，以班昭来代颜回，代表弟子，彼此问答来阐述女德、妇道。妹妹若昭就给它做注释，可能做注释之后，原版也就不需要了，直接用她的注释，这就是宋若昭的这个版本，也可能就是流传到现在我们看到的版本。

它是以四字为一句，分成十二章来写的，这个已经不是问答的体例，但是内容应该是完全一致。像《弟子规》三字一句，《女论语》因为它是以四字为一句，这个好记诵，所以我们选它来学习，便于读诵和记忆，有这样的一个目的。不像《女诫》、《内训》这些都是用古文写的，当然记诵方面就稍微有点难度。

第四部书叫《女范捷录》，这是刚才我们讲到的清朝初年王相的母亲刘氏所作，也是主要宣扬贞德的教育，它有十一篇。

这四部书称为“女四书”，成为了历史上女德教育最重要的教材。像在明朝时代，也有“女四

书”的版本已经流传到国外去了，当时王相还没有编辑“女四书”，但是在日本那时候也有一种“女四书”，那是什么？

当然没有《女范捷录》，当时王相的母亲还没有出生，是用《女孝经》来代替。儒家有《孝经》，还有《女孝经》，这是唐朝侯莫陈邈之妻郑氏，她所编写的《女孝经》，就跟刚才我们讲到的前面三部，《女诫》、《女论语》、《内训》合起来，这是日本的“女四书”。

《女论语》又叫《宋尚宫?女论语》。宋是这个作者的姓氏，尚宫是她的官职，这是一位女官。尚宫是皇帝封她在宫廷里面教化这些公主、后妃，包括公子、王子这些宫里的人。

尚宫的地位，据记载，跟外朝的尚书地位是相当的。尚书现在我们讲就是部长，部长级的一个人物，是很大的官。宋尚宫是两姊妹都做过尚宫，姐姐宋若华先做，姐姐去世之后，妹妹宋若昭接着也做，所以这个书也称为《宋尚宫?女论语》。

我们采取的版本，是清朝乾隆年间陈弘谋先生所编定的《五种遗规》。《五种遗规》里头有一种叫《教女遗规》，专门是教女德的。这个遗规是遗留下来的规矩、规范、教诲。《教女遗规》收录了不少篇非常好的女德教材，我们用了其中的《女论语》。我们在校对上，用的是日本筑波大学古本，他们藏有一个古本，叫《校订女四书集注》，有两卷。

“女四书”王相都有注解，他的注解叫笺注，是简单的注解。我们学“女论语”主要是采取王相的“笺注”。《教女遗规》里面的内容，我们看到它那里面有一个序。还有陈弘谋先生（陈弘谋是乾隆年间的进士，官也做得很大），他有一个按言，就是写在文章之前的一段话，叫按。

看王相“笺注”本之前，他还有一个第一部分就是《唐书列传》里面的“宋若昭传”，就是作者的一个传。这个传，我们看到在历史书上有记载，可见得这位作者宋若昭在历史上也是享有盛名的。

第二部分是《女论语?序传》，这是作者自己写的为什么要写《女论语》的意义和目的。

第三部分是正文。正文分为十二章，前面有一个作者的传，“宋若昭传”，序文，另外还有陈弘谋先生的按。正文有十二章，第一是立身章，第二是学作章，第三是学礼章，第四是早起章，第五事父母章，第六事舅姑章，第七事夫章，第八训男女章，第九管家章，第十待客章，第十一和柔章，第十二是守节章，总共十二章。

每一章都详细地阐述了古代女子应具备的言行举止，还有这些道德，以及一些持家处世的事理，写得非常细腻，很具体，很容易落实。现在我们虽然距它已有一千多年的历史，看会这些，如果我们能做到这些行持，真的可以成为一位标准的淑女。

文中第一段，是陈弘谋《教女遗规》里面的一段“宋若昭传”。传记原文是出自于《唐书列传》，唐朝的历史书，经过陈弘谋先生的摘录。他没有全部引用，而是将主要的内容摘录出来，我们先一起来学习。

第九节2.27

【宋若昭。贝州人。世以儒闻。】

“宋若昭”就是这篇文章的作者和注释者。其实《女论语》是她跟她姐姐宋若华一起合写的，宋若华写《女论语》，宋若昭注释，但是我们现在读的版本是以她为主，估计出自于她之手。

“贝州人”，是说她是贝州地方的人，也就是现在河北省清河县人，唐朝时候叫贝州。“世以儒闻”就是她出生于世家，我们讲的书香门第，家里世代都是学儒的。唐朝初年的时候有一个着名的诗人，叫宋之问，宋若昭她们就是宋之问的后裔。

【父棻好学。生五女。若华。若昭。若伦。若宪。若荀。皆慧美能文。】

她的父亲叫宋廷棻，非常“好学”，可见得家里面有好学的风气，所以儿女都能成才。他有五个女儿，这五个女儿名字分别是“若华、若昭、若伦、若宪、若荀”，都是“慧美能文”。“慧”是智慧，很聪慧，“美”，应该是不仅有美德，也有美貌，而且很有文采，尤其是若昭，还有大姐若华。

【若昭文词高洁。不愿归人。欲以文学名世。】

“若昭”是五女当中的老二，她的文笔是最好的，你看《女论语》确实写得文词很好。她一生没有结婚，不愿意“归人”，就是没有去嫁人，这是说她的品性也是很清高的。

她希望以“文学名世”，她文笔好，而且有德行有学问，希望着书立说来留给后世，这种人也是很难能可贵的。应该讲她是与众不同的，所以一个人能够以这样高洁的心态来写入世的女德教材，她写得会特别的周详。

【若华着《女论语》。】

若华是大姐，最初的版本是她写的。

【若昭申释之。】

就是若昭做了注解，解释若华的《女论语》。大概现在留下来的只有这个版本，原本（若华的

版本）我们得不到了。

【唐贞元中。诏入禁中。试文章。论经史。俱称旨。】

唐朝贞元的时候，贞元是唐德宗的年号，那个时候皇上把宋氏姊妹召到宫中。“禁”就是宫禁，皇帝居住的地方叫“禁”，现在北京有紫禁城，就是这个“禁”。

试试姊妹的文章，确实有文采，跟她们谈论经史，她们也能够通达。“俱称旨”，旨就是皇上的意思，皇上也非常的钦佩，想不到女儿家居然有这样的才华学问，于是就延请大姐宋若华当了尚宫，就是宫廷里面的女教师。底下又讲：

【若昭以曹大家自许。帝嘉其志。称为女学士。拜内职。官尚宫。掌六宫文学。兼教诸皇子。公主。皆事之以师礼。号曰宫师。】

“若昭”因为不愿嫁人，她不想成家，专门以文学，以她的学问来传世。她自己“以曹大家自许”，她所学习的榜样是曹大家，曹大家就是班昭，由此可见她也是专门在弘扬女德教育。

“帝嘉其志”，“帝”指皇上，“嘉”是称许、赞叹，皇上对她的志向也很赞叹，于是封她“为女学士”，给她一个职位，官拜尚宫。这个尚宫也就是跟尚书齐等的一个官位，但是在内宫当中。

她执掌“六宫文学”，文学包括教学，教学当然首重德行教育。她也是做诸皇子、公主的老师，后宫都跟她来学习，连皇子、公主都“以师礼”来事奉她，没有把她当作一个臣子，而是把她当作一位受尊敬的老师看待。

中国古人特别尊师重道，皇上见到老师来了，不以君臣之礼相待，而是以师礼相待。即使是最高地位的皇上，见到老师来了，请老师在西面，他站东面，按东西之位来敬礼。东西之位是什么？

宾主之礼，不是君臣之礼，君臣是上下，宾主之礼是东西左右两边，互相行礼。所以可见得中国古人对于老师的敬重。尊师自然就重道，重道才会尊师。我们要想好好学习一门学问，如果对老师不尊重，不可能学好。因此学习的态度最关键，所谓“一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益”。礼都是诚敬心的表达。

《孝经》上讲的，“礼者，敬而已矣”，心里面有敬意，他自然就在礼节上不会缺失。如果在礼节上缺失了，说明这个人敬意不足，诚敬心不足，所谓“诚于中而形于外”，内外都是一致的。

这里讲“号曰宫师”就是尊她为当朝宫廷里面的老师，其实历朝历代都有这样的好的习惯，就是宫廷里面都请老师来教育。中国传统文化包括儒释道三家，宫廷里面的皇后、嫔妃、皇子、公主都要学习，这些老师就是宫师，包括对佛法的学习，皇帝要学佛他的老师叫国师。

他们都知道《礼记?学记》里面讲的“建国君民，教学为先”。国家能否安定团结，重要的是教育。教育先从自己做起，先要自己受教育。尤其是太子，古代对太子的教育那是最完备的。为什么？太子将来要做皇帝，他是一国人民的表率。

他要是没有德行，没有学问，怎么能够使天下臣服？要教好太子，首先要教好这些皇后、嫔妃，后宫做母亲的这些人最重要。所以皇帝重视女德教育，这很有智慧。

若昭身历五个皇帝，历五朝，分别是唐德宗、顺宗、宪宗、穆宗和敬宗。她很长寿，经历五个皇帝。

陈弘谋先生有一段“谨按”，谨是谦词，表示非常谨慎的写这段按言，写在正文之前。

【若华托曹大家之意，集为女训，名曰《女论语》，其妹若昭申释之。】

这是宋氏五姐妹的大姐“若华托曹大家之意”，也就是她承传班昭《女诫》的意思。古人讲究的是“述而不作”，述就是转述，作是创作，对古圣先贤的教诲，我们只能转述，不要创作。

为什么不创作？因为你没有创作的资格。古圣先贤的教诲，都是性德流露，本性本善，本来的样子是这样。你证得了本性，你就是这样子，你要是成圣贤了，没人教你，你所做的跟女德完全相应，女圣人。

你看周朝三太，她们都是圣人，她们没有学这个，当时还没有“女四书”，但是她们已经做到了。为什么？她们已经恢复本性本善，你把她们的言行记录下来，那就是女德，就是女诫。

她们不是刻意的，是自然的流露。但是我们现在没有证得本性本善，那得从规矩来学，先模仿圣人的言行，先这么学。学到最后，学到自然了，自然你就契入到圣贤境界。契入圣贤境界之后，你做的还是中规中矩，没有变化，你也不需要创作，你做的跟圣人是一样，所以述而不作。

你只需要转述，转述什么？就是用现代人能理解的话语把它说出来，不需要你创作。像我们现

在讲解女德这些教科书，这是述而不作，把它讲解出来，讲明白，我们没有创作。

当时“若华托曹大家之意”，也是这样，她写的是当时唐朝人能明白的，但是转述的意思跟汉朝曹大家意思没有两样，所以若华、若昭甚至以曹大家自诩，说自己完全就是曹大家一样。

为什么？确实没有创作，没有加新的内容，“述而不作，信而好古”。只有认真的学习以后，我们可以在现在的社会里面去运用。运用是活的，活学活用，活学活用就是创新，不需要额外再搞什么创新。你能够活学活用，这就是新。

创新也不会离根本，就像一棵大树，根本在地下，很稳固，它的根深，树的枝叶才繁茂。根是不能动的，那是传统，你把根要是搬走了，那树就死掉了，根是不能动的。但是创新是什么？树枝、树叶，年年都发新枝，年年长新叶，这是创新。

创新没有离开根本，这是学习传统文化我们要应有的认识。有人说学传统文化，特别是学什么女德，你简直是复古了、你守旧。他不晓得学习传统文化抓住根本，也要活学活用，它不是守旧，它里头有新意。就像大树年年出新枝一样，就是你能用，但是根本不变，这是我们会学。

她集结的这个女训，就是女德的教育，就叫《女论语》。她的妹妹若昭解释，做了注解，就是我们现在看到的这篇文章。

第十节2.28

上节我们学习了陈弘谋先生写在正文《女论语》之前“谨按”的一部分，我们接着继续学习。

【夫《论语》。圣贤问答之言也。可与之并列乎？】

这问得好，“夫”就是语气助词，没有意思，为什么这一篇文叫《女论语》？《论语》那是圣贤问答的记录，“四书”的《论语》大多都是孔子回答门人的话。

这篇《女论语》里头记载的很多都是生活中的日常小事，譬如说怎么样纺织，怎么做饭，要早起，要怎样侍奉父母、公公婆婆，相夫教子，怎么待客等等，这些都是很平常的言语，写得太具体了，生活的事情，能够跟《论语》并列？

《论语》都是讲的圣贤人的境界，这些鸡毛蒜皮的事情，怎么能够以《论语》为题？这个问题问得好。底下陈弘谋先生回答：

【然吾观曲礼内则。所载葱薤酒浆。纷帨刀砺。纤悉具备。盖至道不离乎居室日用之常。而圣贤垂训。无非欲人言动举止。悉合于当然之则。《论语》二十篇。亦岂在高远哉。】

这回答得好，让我们不能忽视对《女论语》的学习，不能轻视它。虽然《女论语》里面讲到的都是日用平常的事情，很多是生活小事而已，但是你看看《礼记?曲礼?内则》篇里头，它们这些篇章所记载的，也是生活中的小事。

像“葱薤酒浆”，“薤”就是我们一般讲的荞头，小蒜，这都是一些必备的食品，葱蒜酒浆，我们讲的柴米油盐酱醋茶，这些都是日常生活必备之物。“纷帨”，纷是抹布，“帨”是古时候人的佩巾，就是现在我们讲的手绢儿，拿来擦东西擦汗的。

这里还有“刀砺”，砺是磨刀石，这些东西都很微细、很平常。“纤悉具备”，“纤”是讲的这些生活中的方方面面，很微细，这个悉，是很完备。讲得这么完备，都是讲这些日用平常。为什么？

圣贤教诲我们，“至道不离乎居室日用之常”。“至道”就是最高的道理，最高的道理原来也离不开“居室日用之常”，居室是你的生活起居，日用平常，能离开吗?不能离开。《中庸》里面讲“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。

大道在哪儿？大道无形无相，它就存在于生活的方方面面，每一个角落，每一个方面，每一个事，每一个物，举手投足，言语造作都不能离开道。

道是讲什么？宇宙的本体，佛家讲自性。宇宙万物全都是自性所变现的，所以不能离开道，不能离开自性，离开自性无有一法可得，找不到东西。所以见了性的人，你去问他，性在哪儿？就是至道在哪儿？他随便举起一物，这就是，这个毛巾、手绢它就是，至道就在这里头。

所以你才了解，原来道离不开我们的生活，离不开我们平常的待人处事接物。那怎么才能证道？你能觉悟了，你就证道。不用改变你的生活，只要你在生活当中做一个觉悟的人，做一个智者，你就是证了道的人，见了性的人。证了道，见了性，还是过着原来一样的生活，只是他的心态改了。原来的心态是烦恼的、痛苦的，现在的心态是快乐的、幸福的、智慧的、光明的。

确实，特别是讲到妇女，妇女在家里主内，天天都是跟锅碗瓢盆打交道，日用平常，你看看这女德里面，就是讲女子在家里做的事情，都是很平常很琐碎。你要是不懂得按照道来生活，你在里头生烦恼，你会很厌烦，天天干这个事情，真厌真烦了。

一烦了，起了怨恨心，抱怨："我做得这么辛苦，他都不理解，回来还挑三拣四。"心里怨气就产生了，家里有了怨气，就不和了，那种自然和谐一体就被破坏了。自己痛苦，自己烦恼，传染到先生也痛苦、也烦恼，这一家人都受影响，你看全家就陷在痛苦烦恼当中。

要是你真明白过来了，晓得原来我做这些事情，天天做的家务，煮饭、烧菜、打扫卫生，那是什么？那是在做圣贤人的事情、过圣贤人的生活。圣贤的存心只是爱人敬人，没有自私自利，在家里面就可以落实圣贤之道。

对先生你首先爱他，爱人从爱先生做起，从爱父母，爱公公婆婆做起，爱儿女做起，爱家里人做起，这是我们的至亲，最亲近的人。孟子讲的"亲亲而仁民，仁民而爱物"。你的心量慢慢地扩展，先从自己家里面存养爱心。

爱心是什么？服务于人，让别人真正生欢喜心，你就在行菩萨道，你在落实圣贤教诲。菩萨道里面布施第一，你在修布施。原来就在每天的工作服务当中，你就不知不觉地成圣成贤了，多快乐的事情。

圣贤人的心情快乐，他没有自己，别人的快乐就是自己的快乐，所以他能够真正全心全意为别人服务，就进入了人我一体的境界。

人我一体，孔子叫仁，人字边一个二，这叫仁。真正仁的境界，是人我一体，没有人我了，哪里能够找出这是自己，哪个是人？你有自己，这叫有我相。有我相就有对方，对方是人相。我相、人相、众生相、寿者相这四相，是烦恼，是错误的知见，要把它放下，你才能够得菩萨道，得圣贤道，你才能够真正进入仁的境界，你才能最后证道。

证道是什么？不仅是对家人，与家人一体，而且是跟全天下人一体，这叫仁民。最后爱物，物的范围更广泛，比人的范围更广泛。物是一切有情生物和无情的众生。

什么叫众生？众缘和合而生起的现象，缘是条件，各种条件组合成的现象。宇宙万物哪一物不是众缘和合而生的？都是众生。

有情众生包括人、动物，这是有情众生。无情众生包括花草树木、山河大地、一切星球，你都爱它们，这个爱是博爱。你的心量尽虚空遍法界，涵盖整个宇宙，没有不爱的。宇宙有多大，你的爱心就有多大。

自己呢？自己没有了，纯是一种慈爱，慈爱就是你的身体，就是你的法身，你跟宇宙是一体，你就成圣人了。

这种爱，佛家称为"无缘大慈，同体大悲"。无缘是没有条件。为什么慈悲、慈爱没有条件？因为是同体，就像你自己的身体，你是不是爱你身体中的每一个器官？对。假如有一个器官出了毛病，全身另外的器官都会要帮助它才对。

譬如说你的眼睛有毛病了，你的手可能就去抚摸它，那手抚摸眼睛会不会跟眼睛讲条件：我来帮助你，你得给我多少报答。当然不会。为什么？一体。既然一体，又有什么条件可讲？帮助是应该的，是本分，这叫"无缘大慈，同体大悲"。

这个爱心先在家里养成，就在这些日用平常小事，天天做饭，天天搞清洁家务，侍奉先生、侍奉公公婆婆这些事情当中，你就证道。你看，你会修会学，你是法喜充满，真正是孔子讲的"学而时习之，不亦说乎"。

你学了，你要会用，习就是你真正去练习、去实习，真干。真干你才有真体会。如果你光学了些言辞，学了这些文字，你没去真干，没去落实，你不会有真实的体会，就是你不可能有那种不亦说乎的感受，法喜出不来，你会有计较的心，你会有怨天尤人，你会有烦恼，最后你会有疑惑。

好！什么疑惑？我们明天接着学习，感恩钟茂森博士，感恩家人的共同学习！

第十一节3.1

上节通过学习，我们知道"爱心"先在家里养成，就在这些日用平常小事，天天做饭，天天搞清洁家务，侍奉先生、侍奉公公婆婆这些事情当中，你就证道。你会修会学，你是法喜充满，真正是孔子讲的"学而时习之，不亦说乎"。那么怎么又产生烦恼、又有疑惑了呢？

什么疑惑？这些女德教育是不是真能让我们幸福？是不是这是封建帝王时代男尊女卑，男人故意搞这一套女德教育来禁锢女子的？你会有疑惑。这些疑惑全都是没有真正尝到法喜，没有力行，所以她就对圣贤教诲疑惑。

结果就是你会更烦恼、更痛苦，最后结果是家庭离异，你也不干你的活，他也不肯干他的活，互相之间就离异了。如果社会中很多家庭都破散，那社会就会动乱，因为家庭是社会的细胞。现在离婚率年年在增长，各国都是这样，这是很令人忧心的。

而离婚之后，说老实话，对双方都没有好处，尤其是对女方，有什么好处？特别受到伤害的是

孩子。所以单亲家庭的孩子，据统计，犯罪率高过正常家庭的孩子。青少年犯罪里头，单亲家庭是一个主要的因素。

社会动乱的根源在于什么？家里缺乏温暖，缺乏了教育。所以这个关系重大，懂得了，你能过上幸福美满的生活，你要不懂得，你会过着痛苦烦恼的一生，这不学怎么行？

这里讲，“圣贤垂训，无非欲人言动举止，悉合于当然之则”，圣贤教诲，教诲什么？无非都是让人“言动举止”，身口意一切的作为，“悉合于当然之则”，当然就是自然，本来的样子，这是当然，则，我们讲规则，证得了本性，自然流露出的是本善，本善就叫“当然之则”。这些女德的教材里面讲的也是当然之则。

何以见得？

周朝的三太，她们没有去学，没有系统地学这些教科书，但是她们真正成为了女中圣贤。她们所做的，你用《女论语》给它对照对照，她完全做到，百分之百做到。

为什么？本善，本来就是这样。

你问她，这样做会不会有烦恼，会不会有痛苦？她没有，她做得很开心、很快乐，她有幸福感。为什么？因为她所做的，跟本性本善相应。人本来是幸福快乐的，只是因为我们违背了本性，所以快乐就失掉了，紧跟而来的就是烦恼。

圣贤教我们先要刻意地来随顺这些规则，那是没办法，因为什么？现在我们确实已经迷失了本性，本善没有了。这个所谓没有不是真的丢掉，叫迷失了，因为你迷了才失掉，好像是失掉，其实没有，它还在，只是被我们的自私自利，被我们的这些小心量，这些烦恼给障住了。

现在我们用这些规范来要求自己，先这么做，刚开始是刻意的，那是在去除习气，去除障碍，慢慢你就自然了。做到自然了，你就没有刻意，没有造作，自然随顺本性本善，那时候你就不知不觉成为了圣贤。

“《论语》二十篇”，这是儒家“四书”里面的《论语》二十篇，“亦岂在高远哉”，它里面讲到的确实都是生活当中这些言行、存心，它没有很玄妙的东西。《论语》里面每一章都很实在，这些弟子们问得也实在，夫子答得也实在。

但是就在这些很实在的教诲当中，里头就含有了道，高远就在其中。道岂是在生活外面去另外找个道？那就不是真道了，道离不开生活。而要学道、证道也不能离开我们当下的生活，在当下的生活里，只要你能够改心、改变观念就行。

【兹编条分缕晰。便于诵习。言虽浅俚。事实切近。妪媪孩提。皆可通晓。苟如斯训。亦不愧于妇道矣。】

陈弘谋先生在这里评论，说宋尚宫《女论语》这篇文章“条分缕晰”，这里面分十二章，很有条理，层次分明，“便于诵习”，它以四字为一句，很容易记诵。先要把它记住，然后去落实。

记住是第一步，记都记不住，那你怎么做？先要记。所以，我们真正有志于在自己身上落实女德的，就是想真正做一个淑女的，应该怎么样？

天天读诵《女论语》，要立这个志。学贵立志，志什么？

志在圣贤，孔子讲“志于道，据于德”，立志要成道，就是做圣人。道在哪儿学？就在日用平常中，按照《女论语》学就是修女德。据德，据是依仗，依仗着《女论语》里面所说的这种女德，就能证道。

你仔细看看《女论语》讲的跟《弟子规》很相应，它是《弟子规》在女子生活当中具体的落实，还是在学《弟子规》。所以先读诵，然后受持，受持之后你能为人演说，演是表演，你真正做到了，你能表演出来了，你能感动人。一位真正具足女德的人，她有特殊的那种摄受力、亲和力，这就是我们一般讲的魅力。

女子的魅力在哪儿？真正把女德做到了，你那个窈窕淑女的魅力就出来了，人见到了之后，会生起无比崇敬的心，不敢轻慢你。

《女论语》“言虽浅俚”，虽然文字讲得很浅。俚是近乎是俚语，就是日常用的俗话。当时这种文字真的是非常的浅近，就像俗话一样，现在我们有的文言还要进行解释，但是都不难。

我们开解，不仅是在文字上讲清楚，更重要的是把每一句话里头的义理阐发出来，让大家知道为什么要这么做，那你才甘心这么做。否则不甘心，为什么我要这么做？

“事实切近”，就是它不离生活。“妪媪”，是年纪老的女人，女子到老了叫妪媪，“孩提”就是小孩，就是男女老少“皆可通晓”，都能读通，读得懂。真正的好作品，不要很高深，大家能读得懂，能够去照做，能够力行，这才是真正能传世的好作品。

“苟如斯训”，苟是如果，如果你能够“如斯训”，按照这一篇教诲来力行，那你就真正“不愧于妇道”，你就具足了妇道。

道和德，道是自然的、本来的状态，随顺着道就叫德。夫子讲“志于道，据于德”，我们现在还没证道，先要修德。学女德，修女德，你就能证道。这里讲的妇道之道跟圣人君子之道没有两样，都是回归到我们的本性，宇宙的本体，跟宇宙合而为一了。

这个前言主要是介绍探讨学习女德教育的重要性和意义。《五种遗规?教女遗规》里的《女论语》前面的两段前言，一段是引《唐书》对于《女论语》作者宋尚宫的传记，另外是陈弘谋先生，就是《五种遗规》的编着者，他对于学习《女论语》的一些看法，鼓励我们认真的来修学。在讲正文之前，还要讲一段“女论语序传”。

“序传”只有几句话，这是在《女四书集注》这个本子里头，是清朝的学者王相编订和注解的。《女四书集注》在《女论语》之前有一篇“序传”，这篇“序传”是《女论语》的作者宋若昭（宋尚宫）她自己写的，也写得非常的好，说明她为什么要作这本《女论语》，目的和意义何在。

我们也来认真学习一遍，真正明了，对于女德教育我们认识了意义和重要性，我们学起来效果就不一样。因为女德已经很久没有去提倡了，所以我们在意义和重要性方面花了很长的时间来探讨。

好！今天就学习到这里，明天接着学习“序传”。

第十二节3.2

前面我们学习了导言，下面来看“序传”。

【大家曰：妾乃贤人之妻。名家之女。四德粗全。亦通书史。】

“大家”就是曹大家，这个不念大家，念太姑。曹大家就是东汉的女史学家班昭，我们前面介绍了她，她嫁到了曹家，所以称为曹大家。她着有《女诫》，《女诫》是对于女德进行很完善的阐述第一部教材，具有深远的影响。

我们现在看王相的“笺注”，他的注解。“此书宋氏所作”，此书是《女论语》，是宋若昭姊妹所作的。第一个版本是大姐宋若华作的，宋若昭是二姐，她来注解的。“而云大家者，犹《女孝经》出自唐郑氏，不敢自居其名，而托云曹大家也”。

《女论语》本来是宋若华、宋若昭所作，为什么“序传”里面托曹大家之名，说“大家曰”？这个是不敢自居其名。古人都很谦卑，尤其是她提倡女德，女德最重要的一个方面是谦卑，中西方讲到女德都是一样。

曹大家《女诫》里面第一篇就是卑弱，卑是谦卑，弱是柔弱。我们看西方，你看圣母玛利亚，耶稣的母亲，《圣经》里讲，“我们要学习圣母玛利亚的谦卑”。证明东西方圣哲认识都是相同的。

所以宋氏姐妹虽然是这本书的作者，但是不敢居其名。实际上这里所说的全都是述而不作，转述前人的这些理念而已。自己既然没有创作，那就不敢自己挂名了。这部《女论语》是托曹大家之名所作的。

这个做法自古以来有之，比如《黄帝内经》。《黄帝内经》不是黄帝本人作的，是托黄帝之名所作的，因为黄帝德高望重，后人不敢居其右，《黄帝内经》成书远在黄帝以后。我们现在读到的道家的《太上感应篇》也是如此。

太上是谁？是老子，但是《太上感应篇》成书应该是宋朝，远在老子之后，但是托老子之名，因为所说的跟老子教诲是一致的。

这就是古人谦卑的做法，不像现在人，什么都要自己创作，还要加上版权、创作权，别人引用他一点，还要经得他的书面同意，这样谦卑就没有了。实际上，这样的创作，说老实话，离本性已经偏离了。真正证得本性的人，他一定是“述而不作，信而好古”。古人的创作也绝对没有版权，欢迎您流通。

我们恩师也是这种风格，他的作品，他的书、光盘都没有版权，欢迎翻印。我们做为恩师的学生，也要继承这个家风，我们的所有作品，书、光盘也统统都没有版权，欢迎流通，谁拿去印都可以。

曾经有些同学在国内找了一些出版社，把我讲的这些讲义拿去出版，我说很欢迎你们能够出版，但是只有一个条件，就是不能够加注版权，不能说“版权所有，翻印必究”，这个条件你要是同意，出版社拿去印，没问题。刚开始出版社还不理解，因为从来没有这样做的，后来也接受了，结果印出来，即使有人翻印，绝对不会影响这个出版社的流通。真正好东西，为什么要限制它？

王相“笺注”里面引了一个例子，就是出自唐朝侯莫陈邈之妻郑氏撰写的《女孝经》，也是不敢自居其名，也是托曹大家之名来写的《女孝经》，都是讲的女德教育。

下面说，“此篇自叙着书之意故称大家之言”。这篇“序传”是宋若昭她自己叙述，为什么要写这部《女论语》，它的意义何在，是托曹大家的名义来写的。

这里讲道，“妾乃贤人之妻，名家之女，四德粗全，亦通书史”，这是曹大家，因为宋若昭本人她没有嫁人，这是完全托曹大家本人的说法。

“妾”是古代女子的谦称，不是说做了人家的妾，而是谦称，即使是正式的夫人，自己自称都称妾，从称呼当中你就能够体会到谦卑。《尚书》里面就提醒我们，“满招损，谦受益，”《尚书》是上古时代的一部书，就已经说到谦德之重要。

我们从《女论语》里面可以反复地看到谦德。“贤人之妻”，这是班昭嫁给了曹世叔，他是贤人，做了他的妻子。又是“名家之女”，曹家也是书香门第，班昭也是书香门第。她的父亲班彪和兄长班固都是史学家，写《汉书》，最后班昭完成了《汉书》。

这是等于说父亲、兄长，还有班昭这个做妹妹的、做女儿的，三人一起完成的，所以都是通文学，有学问的人。

“四德粗全”，我们看到“笺注”上讲，“吾名门女，贤士妻，德容言工，四者粗备”。这就讲到四德，这是一位真正贤淑的女性必须所具备的四种德行。大家都听过三从四德，四德是所谓妇德、妇容、妇言、妇功。

真正具备这四德，那真是一位圣女贤女。曹大家确确实实具备了，这部《女论语》的作者若华、若昭也都具备了。但是她们说的这个口气还是很谦虚，讲四德粗全，粗就是很粗浅，虽然有，但是只具备了一点点很粗浅的，并不是完满的，这是很谦虚。

“亦通书史”，这个书就是经书的书，注解里讲“经传子史”。经是经典，像儒家的五经、十三经，这都是经。传是经的注解。《孝经》有《孝经》的注解，《诗经》有《诗经》的注解。《诗经》有《毛传》，就是大毛公毛亨对《诗经》的注解。

子是诸子百家的这些文章。史是历史。通书史证明这位曹大家很博学，“群书遍览”。她也确实是如此，否则她没有办法完成《汉书》这部汉朝的断代史。这部史在历史价值上非常的高，跟《史记》是齐名的，没想到完成在一位女性手中。

这里讲到的四德，我们要稍微开解一下，因为整个《女论语》也是围绕四德来讲。我们参看曹大家《女诫》里面讲到的四德。《女诫》原文是这样讲的，“夫云妇德，不必才明绝异也；妇言，不必辩口利辞也；妇容，不必颜色美丽也；妇功，不必技巧过人也”。她先为我们澄清对于四德的理解，“夫云”的夫是语气助词，没有意思，云是讲到。
　　讲到妇德，不必是“才明绝异”，才是才华，明是聪明。

如果说一个女子她很有才华、很聪明，聪明绝顶，超异常人，那并不一定代表她有妇德，那只是才，不代表德。如果对于这个才产生了执着，所谓恃才傲物，这往往有之，一个人有了才华，他就会傲慢。没有才，他还挺谦卑的；一有才华了，他眼睛就长到了头顶上，看不见什么了，那倒不如无才。

有句古话说“女子无才便是德”，这个无才是什么？是说心中不能执着于这些才华。你一执着了，你心中有这一物，你这个傲慢心就起来了，谦卑立刻就没有了。没有了谦，其他的女德也就很难建立。

所以“女子无才便是德”是这么讲的，不是说叫你什么都不懂，不要学这些才华，不是。你要有德，你的才愈高愈好。你看像班昭，人家有德行，记载中说她是温柔细腻，具足女德。论到才华，她也是才明绝异，那是聪明的人，才华也是非常高，男子都比不上。

最后还参政，帮助太后治理国家，是太后的老师，你能说她没有才华吗？才华有没有这并不是最主要的，最主要的是有德。

妇言是第二个德，就是讲言语。这跟夫子四科教育很相像，这四科里面第一个是道德、德行，第二是言语，第三是政事，第四是文学，文学是属于才华之类的，摆在最后。第一是德，第二是言语。妇人的言语不必“辩口利辞”，就是你不一定要很有口才，讲话滔滔不绝，牙尖嘴利，这个并不是令人赞赏的。

妇容，不必是“颜色美丽”，这讲到容貌。很多的女子都追求美，追求外在容貌的美丽。当然这个无可厚非，所谓“爱美之心，人皆有之”，尤其是女性。但是要知道，如果一味追求颜色美丽，好打扮，心在这上面去务求，那往往就忽略了德行。

如果长得很好看，这也是一个资本，什么资本？傲慢的资本。傲慢的资本就把妇德给损了，那也就不美了。所以我们反复讲到什么是窈窕淑女，窈窕是美，淑女也是讲美，什么美？

德美，她有美德，那才是真正的淑女，不一定讲有美貌。美貌是其次，那是附加品，有没有都

不重要，重要的是有美德。
　　第十三节3.3

前面反复讲到什么是窈窕淑女，窈窕是美，淑女也是讲美，什么美？德美，她有美德，那才是真正的淑女，不一定讲有美貌。美貌是其次，那是附加品，有没有都不重要，重要的是有美德。

儒释道三家都通的，我们可以兼容，兼收并蓄。在佛经里面有一部《杂譬喻经》里面就讲到，释迦牟尼佛的时代，有一个婆罗门贵族。这个贵族有一个女儿长得特别的美貌，端正艳丽，可以说是举世无双，所谓是沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌。

结果这个女孩就很傲慢，她又是富贵人家，千金小姐，长得又那么好看，你说她能不傲慢吗？如果不是贤人圣人，凡人一定会傲慢。所以她怎么做？她就悬到城门外一些黄金，悬赏，赏什么？

看看有谁能够说这个女子不美，很丑的，谁敢这么说，就给他这些金银珠宝。你看还有这样的人，简直傲慢到极处了。结果把金银珠宝挂在那儿悬赏，悬了九十天，都没人敢来应。大家都知道这个小姐是举世无双的美，谁也不敢说她丑。

结果消息传到了佛那里，释迦牟尼佛就说了，这个女子非常丑，一点都没有好的地方，“无有一好”。弟子阿难在旁边就不明白了，就问佛了，说这个女孩确实长得像天仙一样的美，为什么佛说她很丑，没有一好？

佛就跟他说，说人眼不视色，这是好眼，眼睛能够目不斜视，它不会追求攀缘美色，这个眼才是好眼。那这个女孩有没有？她肯定自己有色心，眼睛自然攀缘美色，她肯定天天都对着镜子照，打扮，追求美色，就不是好眼。

耳鼻舌也是这样，耳朵追求好听的声音，鼻子追求好闻的味道，舌头也是追求美味，这都不是好的器官。身体能够不贪这些所谓的“美好”的感受，那才是好身。手不去盗财，那才是好手。为什么他能不盗财，他没有盗心，他不会贪人的便宜，这就是好的。

佛就说了，这个女子眼贪着色，耳贪着音声，鼻贪着香气，身贪着细滑的感受，手喜欢拿人家的东西、盗财，如此者，皆不好也，无有一好。你看眼耳鼻舌身意，这六根，全身没有一个好，实际上是丑。

从这里我们也能看到，佛的见解跟夫子见解一样，《论语》里面有一句话讲，“子曰：吾未见好德如好色者也”。孔子说，我没有看到过崇尚道德如同崇尚美色的人一样，重德不重色的人少。

但是真正的圣者他们观点相同，都是重德不重色。所以美的标准不单单在于色美，更在于有美好的品德。曹大家在这里讲到妇容，讲容貌，那不必是要相貌很美，打扮得很漂亮，涂脂搽粉，全身珠光宝气，这个不必。

妇功，不必工巧过人。妇功也叫女工。女子通常的工作，包括什么？家务，刺绣、纺织等等。自古以来所谓男耕女织。耕种不可能在家里耕种，所以男自然是主外。纺织不可能顶着烈日，冒着风雨去纺织，多半是在家里头纺织，所以主内。
　　这是自然的分工，这分工好不好？

大家自己可以想想，假如一个女的，让她每天顶着烈日风雨去外面耕种，让男的在家里纺织，这好像不太象话。这个分工自然合乎道理，因为男的他身体粗壮，他自然应该是主外面的工作；女子她心比较细腻，比较柔软，她就做家里的活；这是合乎自然之道的。

我们不能违背自然，一定要说女主外才是男女平等。那让你去顶着烈日风雨去干活，那就不平等了，那是欺负女性。女功，这里着重是讲刺绣方面，不一定工巧过人，就是你能够把工作做好，把你的义务尽到了，敦伦尽分，这就很好。
　　那到底什么才是妇德、妇言、妇容、妇功？

这里都是讲不必如此，那到底是如何定义？班昭《女诫》里讲，“幽闲贞静，守节整齐，行己有耻，动静有法，是谓妇德”，原来妇德是这样定义的。

幽闲贞静这讲到四个方面，“幽”即是清、是静，“清”是讲她的品德清净，这个清字三点水让我们想到水，那么水如何才能算清？我们讲清澈见底，那一定是里头没有污浊的东西。我们的心要清净，那心里面一定要放下烦恼和欲望。烦恼、欲望就是浊，清和浊从这儿来分。

人的心里头愈没有念头就愈清。清通常连着高来讲，清高，一个人能清他就高。如果是他有很多的欲望、烦恼、念头放在心里，这个人就浊，浊就重，就往下坠。

所以我们看到这世间真正有大成就的人，实际上他都有一股清气。尤其是什么？德高望重，受人仰慕的人，他有一种清气，这是高。那一定是什么？他欲望少，不会胡思乱想。这是讲到妇

德，第一德。
　　第二是“闲”，清闲这个闲，闲就是不要太忙。

为什么不忙？《弟子规》上讲，“事勿忙，忙多错”，一个人忙起来，就很容易出错。女子崇尚细腻，我们不一定要做很多很多工作，家里的活也就这么多，何必要这么急？这讲古代，现代也是。工作，我们没有跟人竞争的心，一切都随缘，只要把我本分该做的做好就好，不要贪，贪做也是贪。

她不贪做，自然她就能得闲，空闲。空闲是一种福报，这叫清福，比那个世间洪福更有味道。生活优雅恬静，这确实是人生一乐。所以真正有智慧的人，他不要让自己很忙。首先我们要把名利心给放下，如果心里面要追求名闻利养，那你一定会很忙。

你想多少都不够，就像你发展事业似的，开一个公司不够，开两个公司。开一个项目不够，开两个项目。一个接一个，很忙，没时间。实际上，知足就行了，你就得闲了，都是你自己把握自己的时间。

特别是女子，既然说女子以谦卑为美德，那就要像《礼记》讲的，“尚辞让”，多让，甘心走在人后面。《道德经》上讲的，“不敢为天下先”，这是谦德。人能不敢为天下先，故能成器长。

《道德经》讲得很辩证，你愈不走在先头，人家愈把你推到高位上。为器长，长就是首领，首长，器就是我们讲的这些一切物类，人类、物类都属于器。就像大海，大海是水之长，为什么它能成为大海？

它最低，姿势最低，所有的水都归向它。如果能够守着如同大海一样的谦德，那你自然就会高，人家会尊重你。像曹大家她本人就做到了，你看她自己非常谦卑，有这些女德，而且被朝廷请出来，做后宫的老师，太后都尊她为师，她被推向最高处，但她还是守着谦德，大家细细去体会。

所以她的心永远处于清净安闲，她没有争的念头，正如《道德经》上讲的，圣人“为而不争”。为就是你还去做工作，你要有这些作为，你不能够什么都不做，“不争”不代表不做。像女子，她能够把自己的本分工作做好，这是为，但是她不争，这是圣人。

“贞”，我们曾讲到，贞的意思有四个，贞有定的意思，心是定的；有正的意思，心正；有诚的意思，意诚；对女子而言，还有守节的意思。这是讲到贞，我们不展开来讲了，因为后面还会讲到。

还有静，静是安静，她能够守静。所以女子能够比较沉默、寡言、安静，反而更受人尊重，这是一种美德。如果一个女子非常外向，非常会交际，见到谁都呱啦呱啦的，这种人，你自己想一想，你去衡量衡量她如何。

和一个能够幽闲贞静的女子相比起来，哪个高哪个下？这个你们自己去体会，你们自己体会的那是真实的。

我们平常观察人，观察女子，当然首先我们自己要做，观察自己为主，自己是什么样的人。如果还没做到清闲贞静，那得赶紧向这个方向努力。

“守节整齐”，“守节”是守着妇道，特别讲究什么？贞节。女子出嫁了，古人讲以夫为天，这个天是讲那是她终身的依靠，即使是丈夫早死，也都能够矢志不渝，不再改嫁，这叫守节。

这种人心是多么定，多么的清净，她没有欲望，对于这个世间没有任何索求，真正是“於人无争，於世无求”，淡泊，这种品格就高。像宋若昭连嫁人都放弃了，她写出《女论语》，流传千古，她真正有这种德行。

守节没有别的，就是放下情欲而已，守着这个节，节就是义，道义、恩义，守着这个义字，一生都生活在义里头。

文天祥有首诗讲到，惟其义尽，方为仁至。仁是我们一生所追求的，正所谓以仁为己任，死而后已。不管男女，都要以仁为己任，就是一生行仁。

我来这个世间做什么的？我有使命的，使命就是行仁，把仁落实在自己身上，然后能够教化别人，这是以仁为己任。死而后已，到死那天，我这个责任还不放弃，死了以后，那才算结束，这一生算是圆满。

那怎么样能达到仁的境界？义尽了仁就至了，义尽就是一生都守着义，守到最后那你就是一位仁者，你就是圣人。

另外一德是“整齐”，这是说家居生活有条不紊，家里一定都是打扫得干干净净。“房室清，墙壁净，几案洁，笔砚正”，这《弟子规》里面教的，整整齐齐，特别是干干净净。如果一个

女子很邋遢，那最讨人厌了，一定是清净、清洁、整齐。

“动静有法”，这是讲她的进退，她的为人处事，有法就是有规矩，不会乱来，不会轻佻，稳重安详。这叫妇德。
第十四节3.4
昨天我们学习到妇德。下面继续学习，什么叫妇言？
“择辞而说，不道恶语，时然后言，不厌于人，是谓妇言。”

这些概括的都是非常好的，《女诫》将来有机会大家也应该学习。《女论语》、《女诫》这都是非常重要的女德教科书。现在在大陆也有一位陈老师，她是女老师，也在专门弘扬《女诫》，将来有机会我们请她来，给大家上上课。

妇言，是“择辞而说”，就是讲话要注意分寸，不能乱说，《论语》里面讲到的，“敏于事而慎于言”。做事干活要勤谨，说话要谨慎，要慢三拍，宁愿慢着说，也不能抢着说，“话说多，不如少，惟其是，勿佞巧”，这都是做人的道理。

尤其是女子，一般来讲女子都有她的尊严，如果说话多，容易出错，说错话那自己就丢尊严了。

讲话要有选择，“择辞而说”，特别不能出恶语，恶语就是粗言滥语，骂人，骂街，这种泼辣的女子，人家只能够畏而远之，不敢接近。

“时然后言”，该说的时候再说，这叫时然后言。看着这个因缘成熟的时候，现在应该说，我们再说。时机没到就说了，这叫失言了。

反过来，该说的时候还没说，这就会失人了。失言失人，这都不对，这就要自己懂得进退，这样把握人与人之间交往的分寸，就不会令人讨厌了。

讲话很重要，德行以后就是言语。言语宁少勿多，要是不会讲话，那就不要讲。像我平时出门挂着止语牌，不讲话，“话说多，不如少”。

妇言尤其如此。刚才我们讲到的，幽闲贞静，安静，讲话多了，不安静。更何况古人有一句话讲，言多信少。讲话多了，他的信用就少了，这真有道理。

一个人老爱表态，老爱承诺的，那你知道，他肯定很难守信。那种平时寡言少语的，言不出则已，一鸣就惊人，不承诺则已，一承诺必定能够做到，我们要学习这种人。
底下又说，“盥浣尘秽，服饰鲜洁，沐浴以时，身不垢辱，是谓妇容”。

这讲到容貌，就是外表。做人不能不讲究外表，因为外表代表你自己的德行学问，你有什么样的内心自然有什么样的外表，但讲究也不能够过分。

女子可以说都讲究外表，很少有不讲究外表的，那种不修边幅的女子也是不能令人尊敬的。可是这个讲究，怎么讲究法？能够整洁就很好，朴素大方。

这里讲的，“盥浣尘秽”，每天洗浴身体，把衣服洗干净，衣服上不能有污点。如果衣服很脏，这个就很失礼了，特别是女性，以清洁为美。

穿的服饰跟男子不同，男子的服饰比较单调一些，女子可以比较颜色多样化一些。“鲜洁”就是颜色比较鲜，当然看各人的年龄，还要特别注重干净整洁。衣服不一定很贵重，不一定很时髦。时髦又未必是好，朴素大方，符合身份，整洁干净，这就是最好的。

《弟子规》也讲，“若衣服，若饮食，不如人，勿生戚”。穿衣服，我们只要能够符合自己身份，“上循分，下称家”就很好，千万不要追求时髦。

现在服装设计师们就抓住女性的这个心理弱点，你喜欢时髦，年年给你出新装，让你追着潮流，追得好辛苦，辛辛苦苦挣来的钱，全都跑到他们腰包里去了。你要知道一件衣服好好穿，穿十年都可以不坏。

有的女性就说了，衣服穿十年？那不是太老旧了，穿出来都笑死人了。笑死是他死又不是你死，你可千万别上当。所以衣服整洁为美，更何况一个人是不是真正有美的气质，最重要的不在于你的穿着。

“沐浴以时，身不垢辱”，就是要洗浴身体，身体不要有味道，特别是现在天气热了，晚上我们都洗澡，这是讲卫生的习惯。如果身上有污垢，这也是一种失礼，这是自辱了。

其实人都是先自辱，然后人辱之，你自己不自爱，不自重，那当然别人也就不敬重你了，首先我们要自爱自重。这个“身不垢辱”还有一层引申的意思，就是我们自己的德行要完美无缺，这才不垢辱。

特别是跟男子交往，一定要掌握分寸，保持距离，不能够轻佻，不能够过分，这也是不垢辱的意思。

这是讲到妇容，这个容不仅是外表，还有仪容、风度，进退应对都非常得体、大方，这就不垢辱，那自然也就受人尊敬。你看曹大家连皇上都尊敬她，写这篇《女论语》的宋尚宫，也是皇帝尊敬她，迎请她来做宫廷教师。

下面，“专心纺绩，不好戏笑，洁齐酒食，以供宾客，是谓妇功”。

这是妇女的工作，讲到妇功，第一个专心纺织。古代不像现代衣服随便就能买到，过去做一件衣服是很不容易的，亲手纺织，布匹、丝绸都是自己亲手织的，每一个女子都要会做。

现在不需要我们自己亲自去纺织了，但是如果一个女子懂得自己裁衣服、做衣服，这也是很优秀的一种素质。像我母亲，她年轻的时候就会裁衣服、做衣服。虽然现在不用自己做了，要什么衣服可以买，但是因为她懂得裁衣服、做衣服，她就会挑衣服、会看衣服。

她懂得这个衣服的材料，衣服这个袖口、领口做得工不工整，她会看，耐不耐穿，她是内行，这个她就能够鉴别。这是女人家的本事，家里面这些家务，家里的日用平常的东西，你都得要内行。

所以这个纺绩，我们现在就是说你要懂得一点，衣服破了，你也懂得缝缝补补，这是爱惜你的福分，不要浪费。衣服破一个洞，就不穿了，扔掉了，太可惜了，能够补一补，还能够用，缝补的本事这也需要懂。

古代女子都学刺绣，这是一个精细活，都是考手艺的。做这个活有什么好处？练我们的心很细腻。人能够细腻，做任何事都细心，不会出错。其实往往大错都是源自于小错，都是源自于马虎大意。

所以一个家里面，从性格上来讲，一般来讲，男子比较活泼、外向、粗犷，女子比较细腻、比较安定，这个是最美的家庭，互补。像曹大家，她先生曹世叔就是一位外向型的人，曹大家本身就是很细腻的人，她能细腻，她就能写出《汉书》这样的好作品。

你看很多外科手术的医师，他们都要练刺绣，为什么？你能够缝得很好的刺绣，你就能缝伤口、缝器官。这个男的外科医生，他们都是要做刺绣，练自己的细腻。这是很好的一种修学，做任何事情都用耐心来做，多好。

“不好戏笑”，不要喜欢开玩笑，不要游手好闲，应该把心安定下来，好好做好自己的本分工作。不光是女性，男性也一样，这些德行其实很多是通的，实际上都是《弟子规》，是《弟子规》对于女性的具体落实，这就是女德，《女论语》讲的就是这个。

宾客来了，“洁齐酒食，以宾客”，你要做好饭，烧几个好菜，来招待客人。妇女在家里，要有两把刷子，我们说要有几下功夫。

什么功夫？

第一个就是你会做饭，要是不会做饭，那家里肯定很难维持得很安宁长久。太太不会做饭，老公只好老在外面去吃馆子了，他就不想回家了，久而生变。假如太太做得一手好饭菜，这家就有吸引力，有亲和力，先生也就喜欢下班回家，因为外面馆子的饭菜做不过自己太太。

孩子放了学也会回家了，也不会在外面疯了。这都是什么？做一个太太、做一个母亲，她要有这个功夫，她是一家的主心骨、向心力。要做好家务活，家里都搞得整整齐齐，让家人回到家里觉得很清新的感受，他喜欢在家里待。

如果家里搞得很乱，又不能做饭，那你想想，先生只好跑到外面，万一遇到一个会做饭的、柔情蜜意的，那就跟着她跑了。所以凡事反求诸己，我们自己要好好练就自己这一身功夫、本领，那自然就幸福掌握在自己手中。

这里讲到妇德、妇言、妇容、妇功，“此四者”，这四项，“女人之大节”。注意这个“大”字，是重要的德行，它不是小，是大。

“不可乏无者也”，“乏”是缺乏，不可以缺乏，四德不能够缺，缺一样都不可，女德才完备。“然为之甚易，唯在存心耳”。其实要做起来不难，从小好好的接受培养，一点都不难。如果从小没学过，现在回头补习，也不难。

做饭做菜，譬如说你要学半个月一个月，你也就能做得很好了，只要能用心。存心重要，存心是什么？仁爱的存心。

女德也叫坤德，坤是代表大地，大地厚德载物，它包容，它抚育万物。万物离开了大地不能生长，所以大地就像母亲一样孕育万物，女子要效仿大地这种品质，这是真正的坤德、母仪，这是仁爱。

古人有言：“仁远乎哉？我欲仁，斯仁至矣”。

这是曹大家引用《论语》里面的话，这个话是孔子说的，他说“仁远乎哉？”“仁”是圣人一生追求的境界，这个境界很远吗？

孔子说，“我欲仁，斯仁至矣”，我要想做一个仁人，这个仁的境界就在眼前了，在你一念之间。关键是你这一念是不是真诚，你这一念如果真诚，不夹杂着其它的妄念，那真的你可以当下成为一个仁者。

即使是过去有做得不足的地方，有很多过失，因为过去没有学过，现在学了，发心改过自新，那你真的就变成仁者了。
第十五节3.5
我们继续看“序传”里面第二句：

〖因辍女工。闲观文字。九烈可嘉。三贞可慕。惧夫后人。不能追步。〗这是宋若昭她写的《序传》的第二句话，她还是引曹大家，托她的名。“因辍女工”，辍是停，停下来。班昭家境不错，所以她可以不用做一些女工，家里有佣人、有奴婢来做这个工作，所以能够学文，说“闲观文字”，她可以学文。

“九烈可嘉”，“嘉”是赞赏，这个“烈”，我们看王相“笺注”，“烈，光也”，光烈的意思。“九烈，言女子全贞完德，有光于夫子，上荣高祖，下荫元孙，光烈昭于九族也”，这叫九烈。

所以一个女子也能够像男子一样立身行道，光耀门楣，扬名后世。这个九烈就是讲的女子全贞完德（女德已经完备了）。这种德行“光于夫子”，使她的丈夫、儿子都能得到光耀、光荣。对上荣高祖，祖先都得到荣耀，光耀门楣。

“下荫元孙”，对于子孙后世，因为你有这个德，也能给他们福荫。正如文王的后妃太姒，她真正做到上荣高祖，下荫元孙。你看她的这些儿子，武王、周公、昭公，昭公不是她的亲生儿子，武王、周公是她儿子，她为文王生了十个儿子。周朝后代子孙都享受这位后妃的福荫。

这个“光烈昭于九族”，昭就是昭明，就是放光，大放异彩。九族，对这个家族来讲，高曾祖，这是从上面到自己，然后是子、孙、曾孙、玄孙等等，这合在一起，九族，九代人。实际上，德行愈厚，她福荫的子孙愈长久。正所谓有百代之德者，必有百代之子孙保之。像孔子，你看他的厚德，盛德，到现在你看他八十代的孙子都享着他的福，那是百代之德。
下面说贞，“三贞可慕”，这个贞是什么意思？
“贞，纯一其志，操而不二也”。

这个解释贞也解释得很好，纯一，这个心是纯一的，志向纯一。尤其是指女子选定了她的生活伴侣之后，她心就很安定，她不会有其它想法，结了婚就没想过要离婚。我外公外婆、爷爷奶奶这一代人，他们都是这样的。

像我外公和我外婆，十八岁结婚，他俩同年的，十八岁结婚。我外公到八十岁走的，我外婆八十四岁走的，在一起生活了六十多年，没有一天想过要离婚，从一而终，这是贞，男女都贞。这个贞不光是对女性而言，男性也是。

为什么？因为他的心是清净的，他专一，他没有夹杂其他的那些妄想，没有欲望，真正是乐天知命。孔子乐天知命，只有乐天知命的人他才能守一。《道德经》也讲，“抱元守一”，能够守一的人，容易得道，他安于本分。

“操而不二”，操是他的节操，操也是有操持，把持住这一个信念一直到底，他不改变，他没有二心，这个难得，这叫贞。这个人高贵，死了以后能升天，他清高，清贞的人他就往高处走，污浊的人往下面堕。
这里讲“三贞可慕”，三贞是什么？

“三贞云者，女子在家孝于父母,出嫁孝于舅姑，敬于夫子。三者之间，皆克尽其贞纯之德，斯为女子之全行”。所以这三贞，这是讲到三个方面，她的贞操表现在这三个方面。

第一个是女子在家孝于父母，这是未嫁之前，在家里对父母尽孝。这个男女都一样，都要尽孝。女子出嫁以后，那就是夫家的人了。出嫁以后，公公婆婆就是舅姑，公公婆婆就是自己的父母，所以要孝顺公婆如同孝顺自己的父母一样。

这是尽孝，这叫出嫁就从夫，跟丈夫一起孝敬父母。“敬于夫子”，对于丈夫和儿子要尊敬。所谓的三从，这往往是跟四德合在一起的，三从讲的未嫁从父，已嫁从夫，夫死从子。

这里我们一般听到三从四德，马上想到这是封建吃人的礼教，好像这是禁锢女子的，马上有一种逆反心理。我们先不要起逆反心理，先把这个道理分析一下。这三从四德是早在周朝《周礼》里面就记述了，绵延了两千多年，不止两千多年。周朝到现在三千年了,这么久的历史都能够没有人质疑，为什么偏偏我们现在开始质疑了，难道我们都比古人聪明、智慧？所以这里头必有道理，不能够一棍子打死。

为什么说要三从？从父、从夫、从子。

年幼未嫁之前她是要在家里的，当然从父，这个好理解，她是跟从父亲，总不能自己过生活，一切听从父亲的安排。既嫁从夫，听从先生的安排，这个有些人就起逆反了，为什么我得听他的？他得听我的才对。这个也是有一定的原因，为什么？

客观的原因来讲，在古代男子接受教育比女子机会要多，当然不能说女子就没有机会受教育，也不是，曹大家就是出生名门，她受到了教育。因为男子他受教育不光是为自己，他是要为国为民的。

所谓"学而优则仕"，他学得好，出来为国家服务，要为民效力，当然应该要优先给他们教育的机会。既然他受了这些教育，特别是古圣先贤的教育，他的见识、他的思想肯定比较纯正，相对来讲，总比那个没有接受圣贤教育的要更加纯正，这个从是有道理的。

既然你已经受了良好的圣贤教育，你立志做圣贤，我听从你的不等于听从圣贤的一样吗？所以这样讲法，确实是客观的因素。

还有男女之间，女子以柔弱为美，注重谦卑的品德。男子以刚强为美，他要顶天立地，撑起一个家，他要为国家、为人民效力，他没有两下子不行。他不能太柔弱，如果女的也柔弱男的也柔弱，那这个家就撑不起来了。

必定有一个刚的有一个柔的，刚柔相济，这个结合才是最完美的。既然一个刚一个柔，当然柔的顺从刚的比较容易，刚的顺从柔的比较难，他要强迫自己顺从，可能会一下就断了，太刚他就会断。

顺从这是一种智慧，这个智慧高于那个被顺从的，这是真的。在佛法里讲，叫做恒顺众生，随喜功德。顺从，恒顺众生，随喜功德，这是普贤行。《华严经》到末后，华严经主普贤菩萨他所修的法门就是十大愿王，这是成佛的法门。里头有两条，一个是恒顺众生，一个是随喜功德，这就是从的意思。

自己如果没有智慧，肯定会执着，执着是烦恼，一执着你就不能够从、不能够顺了。如果去测试智商，我估计应该女子比男子的智商要高，她有智慧，因为她懂得从、懂得顺。不过现在女子也很刚强，那就不一定了。她能够随时、随着环境柔顺的，就可以随缘相处得很好的，这种人智慧要高。

《道德经》里讲的，弱能胜强，柔能胜刚，这真的有道理。不是说从夫从子这就是不好，不是，这是有智慧的，使得一个家庭和谐美满。

这个从当然也不是盲从。如果是丈夫或者儿子他没有道义，陷于不义的时候，这就不能从，所以从真的要有智慧，随从的是义。你看我们第一天讲的夫义妇听，这是五伦十义里面夫妇这伦，夫要有义，妇就要听，听就是顺从。

丈夫要是不义？那就不能盲从。

可是不能盲从又不能够抛下他不管，抛下不管也是不义，你要有那个智慧去改变先生，这就是柔顺的智慧。

我认识一位年长的非常有女德的妇女，这位妇女在家里孝顺她的父母，出嫁以后孝顺公公婆婆。她婆婆还老嫌弃她，大概前生缘分不好，老嫌弃她，但是她对婆婆百依百顺。到最后婆婆生病了，只有她在床前去照顾服侍她，后来她婆婆被感动了。

先生有时候做得不对的事情，她能够很敏锐地观察出来，她还能够纠正，帮助先生改过自新。这就是智慧，你看在顺从的当中能够施行教化，如果没有智慧你怎么做得到？

那如何能够有智慧？

一定要你放下执着，你能恒顺众生，随喜功德，你就有智慧了。

为什么？智慧是本有的，不是学来的。学来的只是知识，只是才华，这些可以学来。但是智慧是你本性中具足的，只要把本性的障碍给放下了，你那个智能就源源不断地流出来。

所以你看看，圣人的母亲都是很有智慧的，但并不一定都是很有才华和学识。我们看孔子的母亲、孟子的母亲，这些母亲都没有读过书，可是她们都很有智慧，知道怎样培养儿女，造就出圣人的儿子，所以才华、知识跟智能是两码事。

一个女子她具足了女德，她可以没念过书，她不识字，但是她能够让整个家庭和谐、安乐、幸福，儿女都能成才。我们也见过不少这样的家庭，真正是一个家里有个好母亲、好太太，这是一家的福相。

所以这个从不是盲从，一定要放下自我。有一个我，你就把智慧挡住了，挡住智慧也挡住德行，你的德行就不能完备。因为有我就有私，有私就会有争：这是我的，我就不给你，你的我也要，这个工作为什么我要做，你不能做？只要争了，那离道就远了。所以圣人为而不争，一定

是修谦卑、修恒顺。
第十六节3.6

《道德经》里讲，“上善若水”。往往我们把女子比喻成水一样的美。美在哪儿？上善，上善不是一般的善，最高的善。善在哪儿？《道德经》里讲，“水善利万物而不争”。水滋养万物，它可以用于灌溉，用于给人饮用，善利万物。

而且水它不需要任何的形式，它在什么样的形状里头它都能很好地生存。你挖一个井，它就是圆的；你搞一个水塔，它是方的；你那个河道弯弯曲曲的，都可以，恒顺众生。你就能够想到，这是上善。而且它能利万物，恒顺当中利益众生，又不跟众生有争，它只有让，它只是往下流，它不会往上争，这就是上善若水。

这些自然中的道理，我们好好去体会，也就懂得如何修女德了，然后对于这个三从的说法，你也就不见怪了，这是高级的修行，智慧的道理，是圣人的教化，我们虚心地接受，才能真正得利益。所以这三者你都做到完备了，“皆克尽其贞纯之德”，这是女子的全行。全行就是她的德行圆满，也就是女中圣人了。

底下原文讲，“惧夫后人，不能追步”。惧是恐惧，就是担心，《女论语》的作者担心后人，夫是一个语气词，后人就是后来人，不能够追步，就是赶不上。我们看王相“笺注”中说，“然此乃古人所常，今人宜勉而法之”。

九烈三贞四德，古人都能做得到，不难，你要真肯做，可以做到。为什么？那是你本性中本善，是你的性德，你只是恢复你本来的面目而已，并不是难事。况且是求自己，又不是求人，有何难哉？所以“今人宜勉而法之”，要勉力的效法，努力的去依教奉行。但是又“恐后之女子，不能追其步迹，而履其行也”。

这也是事实，特别是现在这个所谓的开放时代，男女平权时代，女子都走出家门，要跟男子争平等了。其实她本来地位就高过男子，何必再去争？主内的工作更高，结果这么重要的使命扔掉了，教养后代这是大使命，不要了，出去外面争，那就导致种种乱象发生了。

自己幸不幸福？你去问问她，她哪有幸福。她所追求的、得到的成就，只是一种外面名闻利养给她的刺激而已，她内心里面得不到那种喜乐，她没有幸福感，没有安全感。愈争的人其实是愈没有安全感，正因为没有安全感，她才去争，恶性循环。

我们也很感谢宋尚宫的慈悲，写这部《女论语》，她是担心后世的女子追不上，就是不能够履行这样的女德，所以写这一部书，流传后世，让我们来学习效法。

顺便举一举刚才讲的四德，妇德、妇言、妇容、妇功。在《周礼》里面就记载，《周礼?天官》，“嫔掌妇学之法。”嫔是指皇帝身边的嫔妃，宫中的嫔妃也学习这些妇道，“九以教九御妇德、妇言、妇容、妇功”。

这里就讲到，所谓的女德，三从、四德、九烈、三贞，这统统都是古圣先贤的教诲，都是教我们恢复性德的。
底下“序传”里面又讲
〖乃撰一书。名为论语。敬戒相承。教训女子。〗为什么写这部书？

以上是讲了这个原因。女德非常重要，但是担心后世的人如果没有学习，她就很难做出来，所以写这部书，叫《女论语》。王相“笺注”里面说，“恐女教未修，乃编撰此书”。写这部书的目的为了光复女教，这是治国平天下的根本，书名曰《女论语》。

“敬戒相承，教训女子”，“笺注”里面讲“俾使女子童而习之”，女孩从幼童的年龄开始就要学习。这个习就是做，要依之奉行，做成习惯。“必敬必戒”，敬是讲存心。敬是最重要的存心，《礼记》第一篇“曲礼”，第一句话就说“毋不敬”。

所谓“一分诚敬得一分利益，十分诚敬得十分利益”。女子德行，敬是最重要的。在家敬父母，还要自己敬重自己，自爱自重。出嫁了，敬丈夫、敬儿子、敬公婆、敬那些叔侄长幼，家里任何人没有不敬的，毋不敬。敬就是谦德的作用。戒是我们身体言语的造作，戒是规矩，要守规矩。
这一套《女论语》就是规矩，只要守住，那你就是敬，你就女德完备了。

所以“承顺其言，体而行之”，体会了，你要去力行，“方成贤淑世之遵守，以为女子之规则”。

所以这部《女论语》的作用很大，女德作用可以使我们世道人心美好、贤良，这是贤淑世之遵守。

如果这些女性都能遵守这样的女德，一定使得天下太平。我们之前讲了很多女德的意义，所以这是女子的规则。
下面“序传”里面讲，

〖若依斯言。是为贤妇。罔俾前人。独美千古。〗如果我们依照《女论语》上说的去做，就叫贤妇，就是窈窕淑女。“罔俾前人”这个罔就是不，俾是使，不使前人独美千古。古人她能够做到，成为贤妇，名垂千古，我们今人也不能只是让前人独美于千古，我们也要美于千古，做一个贤德的女性。

“笺注”上说，“言女子若能依此而行，即与古之贤妇贞女，同其美名。罔俾，犹言无使也”，罔俾就当无使来讲，无使前人独美千古。“后世女子，能遵行此教”，能够遵依这样的教诲来实行，“则贤良众多，不使前贤独擅美名，于千古而无继也”。

所以这是要继往开来，往昔的贤人，像曹大家，像宋氏姐妹，这都是在历史上留下千古美名的人，我们也绝不能让古人独占此美名。正如《孟子》里头讲的，“舜何人也？予何人也？有为者亦若是”。舜是大圣人，他是什么人？我是什么人？

我跟他本来是一样的，本性本善，圣人跟凡人在本性上没有区别，为什么我们现在变成这样？习气使然。只要断掉习气，我跟他一样。为什么我不立志成圣成贤？只让这些古圣先贤独美于千古，为什么我不能够留下美名？要发心继承往圣先贤的这种德行，为后世子孙做个榜样，继往开来。

如果在座听讲的女同仁们，真正发起这个心，“为往圣继绝学，为万世开太平”，从哪做起？从落实女德做起。真正从我自身上落实女德了，你就是一位贤淑的女子，那你的这个影响力就非同小可。

特别是现代社会，没人做了，就你一个人做，那你一定会名扬四海，名垂青史。真要做不难。当然我们并不是要这个名，只是希望“学为人师，行为世范”，做社会人的好榜样。和谐社会、和谐世界，从我做起，从落实女德做起，那你这是真正为世界的和谐做贡献了。

这就是宋尚宫她的“序传”，没想到我们花了很长的时间来讲。确实也有必要，细细地讲，把它讲透，大家才能够欢喜信受。古圣先贤的教诲，尤其是女德教育，现在讲的人太少了，真是太少了。

我听说有一位老师现在开始发心讲，我非常鼓励她，我也给她提供不少资料。如果还有人一起来推动，那真正是志同道合。当然男子、女子都可以推动，女德教育，女子说的跟男子说的各有特点。

如果大家能够也发心推动女德，特别是你如果是女性，你来推动，你更有一种说服力，你以身作则，先做到再说，它有这个感动力。我们讲主要从理上开解，把道理给你说清楚，你就能够服了，服了才能去做，要不然不服。

推动女德，历史上很多都是男的，你看我们现在学的王相的《女四书集注》，王相就是男子。《教女遗规》，陈弘谋先生编的，这都是男性。所以男女都有这样的使命，一起推动。

第十七节3.7

我们来看正文。全书文字并不多，分成十二章。“立身章”是总说，后面是分说，后面十一章都教你怎么立身，包括：

“学作章”，就是女功；

“学礼章”，这是待人处事接物的礼仪；

专门立“早起章”这一章，早起很重要，一日之计在于晨，如果太太不能早起，那这一家勤劳的这种风气就很难养成。过去曾国藩要求子弟都要早起，人不能早起就懒了，他也就很难有所作为。

像我母亲她有早起的习惯，真的都是每天寅时起床。子丑寅卯那个寅。寅是什么？三点到五点。过去大概四点起床，现在大概是三点半就起来了，一生都是这样。我外婆也是这样，一家就有一个正气，我们这些后代也养成早起的习惯。对自己学业、事业的成就这是关键，不能忽略；“事父母章”，未嫁之前在家事父母；“事舅姑章”，已嫁之后侍奉公婆；“事夫章”，这讲如何对待丈夫。夫妇相处之道这个很重要，是和谐的根本，家庭和谐的根本；“训男女章”，这是教儿女的，这也是一个很重要的项目；“管家章”，女子她是管家的、当家的，所以主内的事是当家，很重要。怎么管？《大学》里讲的，修身齐家，做女子齐家是最容易落实的，因为你主内，齐家这是你的本分事业。你把自己管好了你就能管好家。

齐家在于修身，修身在于修德，所以你把女德落实了，你这个家不管自然整齐，你不用有管的心。这个管不是用一种控制的心，管着自己的丈夫、管着儿女，不是。这个是什么？自己做一个好榜样，能感化一家，自然使家里有很好的家道、家风；“待客章”，这是对待宾客的礼仪；“和柔章”，这是讲到她的德行，以和为贵，以柔为美；还有最后“守节章”，为夫守节，这是贞洁。

这总共十二章。

我们先来看“立身章第一”：

【凡为女子。先学立身。立身之法。惟务清贞。清则身洁。贞则身荣。行莫回头。语莫掀唇。坐莫动膝。立莫摇裙。喜莫大笑。怒莫高声。内外各处。男女异群。莫窥外壁。莫出外庭。出必掩面。窥必藏形。男非眷属。莫与通名。女非善淑。莫与相亲。立身端正。方可为人。】

这是第一章，可以说这一章是《女论语》的一个总纲。一般来讲，这第一章是提纲挈领，也是开门见山，把这一篇最重要的核心内容点示出来。《女论语》是教女子立身的，所以本章的章名就是"立身章"。无论男女都是要以立身为重，立身就是修身。

儒家四书《大学》里面讲，"自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本"。修身是根本，不管你是天子还是庶人，也不管你是男的还是女的，老的还是少的，都要重视修身。只有能够修身，我们才能够齐家，进而治国平天下。也就是现在我们政府提倡的构建和谐社会，共建和谐世界，怎么样来建？还是要修身。每个人都各自以修身为本，这个和谐社会才能实现。

重要的是，我不能要求别人去修身，我只能要求我自己修身。学女德，这是女子修身的一部教材，那只能要求我自己按照这一篇《女论语》去做，我不能要求别人去做。如果我要求别人，自己通常就会松懈。责人之心强了，责己的心也就轻了；责己的心重，责人的心自然就轻。这个非常重要，这是《大学》里讲的"此谓知本"，你就能知道根本了。

《女论语》如果大家已经通读过一遍之后，你会发现这里头实际上都是讲我们怎么生活，怎么待人处事接物。因为女子居家为主，这完全是在家里头修身的教学。它的内容实际上跟《弟子规》如出一辙，只是它把《弟子规》更具体的落实在女子的修身上。和《弟子规》是通用的，男女都需要，这篇《女论语》实际上是《弟子规》在女德上的具体落实，我们学这篇也是等于学《弟子规》。

这个女德也就是落实八德，孝悌忠信礼义廉耻，《女论语》是更具体的来给我们讲述，作为一个女子教我们如何来落实八德的，让我们懂得如何去应用、去做。

我们来看正文，总说是头四句。

〖凡为女子，先学立身。立身之法，惟务清贞。〗这四句是总说，好比《弟子规》的总序，给我们点出纲领。我们先看王相"笺注"对这四句的解释，他讲"凡为女子，先学立身"，这个"立"跟"成"字的意思是一样的，所以立身就是成自己的为人之道，就是你如何去成全你的品德，成全你为人之道。也就是说，女子首先要学做人，做人之道要懂。

作为女子跟男子也有区别，就共同点来讲，男女都要落实《弟子规》，《弟子规》就教你成人之道，怎么做人。那怎么做一个女人？《弟子规》就没有那么具体，本篇《女论语》就非常具体，教你怎么做女人，教你怎么做淑女。

做人之道对女子来讲重要的是什么？就是"立身之法，惟务清贞"，女子做人概括起来就是两个字"清贞"，可以说概括得非常好。

什么叫清，什么叫贞？

王相注解里头讲，"端洁安静之谓清。纯一守正之谓贞"。端就是端正，洁是清洁。端正是首先心地要端正，然后举止行为就端正了。诚于中而形于外，如果心地不端正，自然行为也就不端正。而女子品行端正尤为重要，这不光是关系到你一人，这关系到社会的治乱。一个社会如果都是没有女德的女子，那这社会就肯定大乱。

我们想要使社会安定，从我做起。落实女德，从哪做起？从我心做起，我心要端正，这就是《大学》讲的正心，诚意正心。正心最重要的是放下私心，把自私自利放下。如果一个人有私心，他就会有烦恼，具体表现为贪瞋痴慢这些烦恼都来了，那心就不正了。

《大学》里讲，"有所忿懥则不得其正；有所恐惧则不得其正；有所好乐则不得其正；有所忧患则不得其正"。好乐是什么？是贪。你有喜欢的，你有贪欲，贪什么？各人贪的对象可能不一样，有的人贪财，有的人贪色，有的人贪名，有的人贪吃，有的人贪睡，只要有一样，心就不得其正了，这个端就没有了。端没有了，清也就没有了。

这个清贞，第一个就讲到端，端正。有所忿懥，忿懥是发脾气了，女孩子千万不能够脾气大，脾气大了这就跟淑女相差很远了。有愤怒，这是瞋恚心，心就不正了，不正就是不端，不端就是没有清，不清不贞。

那还有忧患、恐惧，这些属于痴，贪瞋痴的痴，愚痴。最重要的愚痴是什么？不明因果，这是愚痴。不明因果心里才会有忧患，才会有恐惧。知道凡事该来的就来，不该来的不必去想，你就不会有忧患，你也就不会有恐惧。还是跟《大学》讲的修身一样的道理。

第十八节3.8

昨天我们学习了"清贞"，下面继续学习

洁是清洁，身要干净，心要干净。这个洁都是通身和心，身心干净了你家才能干净。《朱子治家格言》第一句话就说"黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁"。你看，这就是妇女在家里要干的活，黎明就起来了，一早就起来，先打扫卫生，洒扫庭除，庭院内外，屋里屋外都要扫得干干净净，要内外整洁。

通过这样的打扫要知道，你要觉悟，打扫外面的这些堂屋庭院，更重要的是打扫自己的心地。扫地先扫心地，扫心地是内整洁，外面自然就会整洁，内外是一不是二。你把心都修好了，你家里肯定就齐家了。

安静，这也是一个清的标准。安静是指少言，言语多了表示她心是浮躁的。一个人心安定，一定是少言，话不多，心永远是定的。这是讲到清。

贞是纯一守正。纯是单纯，一是一心，没有二心。具体表现，没有喜新厌旧的心。特别是对婚姻问题，贞尤其重要。如果能够一生都有守一的念头，那你的心是安的。你到最后回顾一生，可以说你会问心无愧，没有遗憾。纵然是在事相上可能有一些遗憾发生，但是对自己的心来讲你是无愧无悔。

人能够无愧无悔的离开这个人世，他一定是到好地方去，能得善终。因为这人生总是要无愧无悔的过，好过也是过，歹过也是过。学佛了就晓得了，人生是漫漫长劫当中的一刹那、一瞬间，要在这短短的一生当中，我们要提升自己的灵性。

所以一个女子她有清贞的德行，她下一生往上提升。清贞反过来是污浊，污浊的灵魂一定是向下坠落。她纯一，单纯，心守一，守着正，守着正念，无论是遇到任何不幸，我这个正念永不失去。这样的心境就跟圣贤心境契合，所以女子也能成圣人。

所有传统文化的教学，目标都是同一个，让我们这一生成圣成贤。成圣成贤任何人都可以成就，不论你是什么样的身份，你是天子也好，庶民也罢，你是贫富贵贱男女老少，任何一个人都能成圣成贤。

孝经》里面第一章就告诉我们“夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身”。你能够立身，这就是成其大孝。孝顺第一层次事亲，孝顺父母。孝顺父母，把孝心养成了，我出外敬顺尊长。对女子特别而言，没出嫁前在家事亲，孝顺父母，出了嫁之后事君，我们一般讲夫君，夫就是君。

君当然也包括公公婆婆，你把孝心扩展了，一切的长辈都是以敬父母的心去孝敬他们。圣人之所以能成为圣人，没别的，就是能把他的孝心保持一生不改变，而且能够扩展到对全社会的人，都是以对自己父母的那一颗孝心去对待。

女子出嫁，嫁到夫家，对于公公婆婆，对于丈夫，也是以一颗孝敬心来对待，这就是侍君。有所谓“敬夫如天”，你看那种恭敬心，跟佛法里讲的礼敬诸佛是一样的，这是普贤行。普贤行讲礼敬诸佛，是对什么人来讲？是对一切众生，一切众生是未来佛，我对他们的礼敬如同对已成就的佛一样礼敬。生佛平等，生佛不二，这个礼敬的心是一样的，他没有分别。女子在家事亲，出嫁事夫君、事公婆用同样的孝心，这岂不也是修礼敬诸佛的普贤行吗？

这不就是在成就圣贤之道吗？能够终生不改变，那你就立身，这就是所谓的守正，你的心永远守在正道上，守着仁，守着孝。孟子说得好，“尧舜之道，孝悌而已矣”，尧、舜这都是大圣人，他们的立身之道也就是孝悌而已，你也是行孝悌，你最后也不亚于尧舜。这跟我们讲立身。

我们说了为什么要先学立身，《大学》里讲为什么要以修身为本，这个道理就很深了。《大学》里讲，“物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣”。物有本末的物是什么意思？宇宙万物。宇宙万物它有一个本一个末，这本末是属于二相，虽说是两个相，其实它是一体的。这一体是什么？

《中庸》所谓的“天命之谓性”，是生命宇宙的本源。佛法里称为自性、真心、真如，宗教里面称为造物主、真神、上帝，道家讲就是道，儒家《中庸》里面讲天命之谓性。无论你用什么名词来形容它，都指的是一个，你晓得就行了，“道可道非常道”。

《大学》里讲的“物有本末”，本和末是连在一起的，就像一棵树，根本和枝末它是一体。你知道本末了，你要使国家天下都能太平，国家天下是属于枝末，那属于境界相，佛法里面称为依报，本是正报，依报随着正报转，那我要齐家治国平天下的话，必须是以修身为本。

所以答案有了，为什么说要以修身为本，为什么这里讲“凡为女子，先学立身”？这我们明白了，因为如果不立身、不从根本上修，这个枝末上的家国天下乃至宇宙不可能好的。

打个比喻，你嫁给了一个男子，你自己不立身你想他好，这是不可能的。他是你的依报，你一定要正报好，才感应有这样好的依报，这叫知本。凡人就是不知本，只会埋怨境界。嫁了人之后天天说你怎么对不起我了，你怎么怎么不好了，我对你多好，你对我就不好，全埋怨到境界上，这是什么？

在枝末上求，永远得不到她所希望的。一定要回归到本上来，本就是立身。这个本又是身，又是心，身和心是一不是二。然后再说修学，这个事就是修学之事。有终始，终始是讲先后，哪件应该先开始，哪个是最后。

《大学》讲的修身齐家治国平天下，哪个为先，哪个为后？当然以修身为先了，齐家治国平天下是自然感召的，不用刻意去求，自然而然，水到渠成。那你就是知其先后了。知所先后，懂得哪个先，哪个后了，就近道了。近道是什么？你快要得道了，你抓住根本了。所以真正有智慧的人绝对不埋怨境界，他只是认真地修持自己，必定会感得家庭幸福，事业顺利，乃至影响社会和谐，天下太平。

我们参加过不少次在中国国内举办的企业家论坛，我参加的几次论坛当中，遇到一位总裁。这是一位女子，她事业做的很大，开了很多家连锁，现在已经上市了。她在出嫁之前，她父亲给她三句话，告诉她第一个，现在你该干活了，你出嫁了就得干活；第二，别给人找麻烦，嫁到人家后，你得要帮助别人家，不能给别人添麻烦；第三，别让人笑话。父亲给她这三句话，你看很朴实，又很耐人寻味。结果她就谨记着她父亲给她的三句话，嫁到夫家之后，几十年落实这三句话，真正行妇道。在家里孝顺公婆，体贴丈夫，教养儿女，做得很不错，一家真是家和人乐。

一开始，她先生怕她在家里闷，鼓励她也做点事业，开个美容的小铺位。结果没想到后来愈做愈大，做到现在是成为一个连锁的美容企业。她在报告当中给我们讲，她的心思没有真正放在事业上，还是放在家里。事业属于枝末，她根本做好了，枝末自然好。事业上不用很操心，为什么？她真有德行，就会有人来帮忙。

《大学》里讲的“有德此有人，有人此有土，有土此有财”，她有德，自然就有人来帮助她，很多事情不必是自己干，都是感召。这是懂得什么？立身，以修身为本，她知本。女子的本在哪儿？本就在自己家，就是相夫教子，这是女子的天职。这个天职都做好了，做其他事业那叫易如反掌，而且必定成功。

你跟她接触之后，你会发现她一点没有那种所谓事业型女强人的气质。她是一位温文尔雅的女性，看不出她是一个企业家，但是她一样能把事业做好。这就是《大学》所谓的修身而后齐家，而后治国平天下。

她也出了书，记述她自己这几十年是如何在家里奉行女德的，还挺畅销的，做的报告也很精彩。用传统女德来修身，这真正叫做成功女性，我们看到一个成功范例。这说明什么？说明女德在现代社会也适用，你真正在奉行女德，你一定得到家庭幸福，事业顺利。

“清贞”是立身之法，底下就给我们具体说明立身之法。

第十九节3.9

昨天学习到“清贞”是立身之法，底下就给我们具体说明立身之法。

〖清则身洁，贞则身荣。〗

前面我们看到王相的注解，说“清”是端洁安静，我们简单地来讲，这个清就是清净身语意三业。

身能够端正清洁，这就是身业清净；

口的言语也能够端正清洁，讲话也是要清洁，不能讲脏话，讲那些妄语、是非，这都是属于不洁了；意业也是要端洁安静；这是清。

“贞”是你能够纯一守正，你有操守，能够坚定的守住正道，这种人他有身洁、身荣的果报。

清和贞是因，身洁身荣是果。

王相“笺注”里面讲，“女子而能清，则洁净而无玷”，能清的人，她的品行就是洁净，没有玷污。“女子而能贞，则身立而名荣”，她立身做到了，也能够扬名后世。

《孝经》讲的“立身行道扬名后世”，这是大孝。扬名后世不是说她自己希望得到什么名，如果自己得到名，她会想扬名于现在，不是想扬名于后世。可为什么能扬名于后世？因为为后世人做一个好榜样，树立了一个典范，这是起到教学的效果。

《五种遗规?教女遗规》里头有一篇《吕新吾闺范》，这也是讲女德，女子应该有的这些规范、仪则。他讲到，“温柔卑顺，乃事人之性情。纯一坚贞，则持身之节操”。这是讲到性情，女子以温柔卑顺为美。如果是很强悍的，傲慢的，个性很强的，那人们会敬而远之，不敢跟她深交，太强了。

如果是夫妻两个都很强悍，个性很强，那真的就是小吵天天有，大吵三六九。吵是吵架的吵。为什么是大吵要三六九才有？不能天天大吵，天天大吵吃不消，只能小吵才天天有。你看这过得哪能像人的生活？

如果我们能够温柔卑顺，这说明什么？并不是无能，反而温柔卑顺的人才是坚强的。《道德经》上讲，柔能胜刚，弱能胜强，这个道理我们要懂。性情，女子的性情，大家都希望性情如水的人。水很温柔，你看它到哪儿都能适应。流到哪儿，不管是什么样形状的山涧也好，转弯处也好，它都能够通过，因为它柔，它不刚，它能够谦卑，它往下流，它能够顺。这个是《道德经》讲的上善若水，这种性情是最美的。

纯一坚贞是她持身的节操，外在虽然是温柔卑顺，可是内心里面她能够有守一坚贞的气节，内刚外柔，内方外圆。内心是刚正不阿，一股正气，往往这种人她才能够真正做到温柔卑顺。内心里面她坚强，外表她才能够去恒顺众生。外面不能够恒顺别人的，看起来很刚强的，往往显出她内心的空虚，她没有主心骨，节操往往未必能守得住。

《闺范》里面讲“至于四德，尤所当知”，这四德我们前面也讲过，所谓“妇德、妇言、妇容、妇功”，这个我们尤其应该知道。上次用班昭的《女诫》里面讲的四德来开解，“吕新吾闺范”，吕新吾是明朝的大儒，他这个《闺范》讲到，“妇德尚静正，妇言尚简婉，妇功尚周慎，妇容尚闲雅”。这个讲得就简单，但是我们一下就能懂。

妇德崇尚的是静正，静是安静，安静也是一种德，真的是德。人之所以能安静，因为她的心是定的。《大学》讲的“定而后能静”，她心守着纯一，她就能够做到清贞，她心是静的，她没什么可想，只守着正道而已，没有那些乱七八糟的念头，这能安静。

正是她心地纯正，没有那些邪思、邪念。尤其是妇女在怀孕的时候，静正一定要讲求。像文王的母亲太任，在怀孕的时候真正做到眼不看恶色，耳不听淫声，口不出傲言，心地永远保持着纯净纯善，静正这个妇德她做得很完备，所以生出文王这样的圣人。

这是胎教，你看周朝开国的时候就已经有胎教，三千多年前了。胎教奠定一个孩子先天之本，母亲能够有妇德，这是关键。

我妈妈曾经遇到过一个朋友，提起这么一件事，说她那个同事的小孩，小学三年级，是个女孩，小学三年级就会写纸条给男孩子说“我爱你”。这就麻烦了，小学三年级的女孩就干出这种事情来。

结果这事情谈出来之后我妈妈就问她，说这个做母亲的是不是在怀孕的时候很喜欢看那些情爱的片子？她说：“你怎么知道？”胎教。你爱看这些，对胎儿就直接的教化，教他什么？教他卿卿我我，你情我爱，所以她小学三年级就会写情书了。

这是母亲静正没有了，这孩子就容易受污染。因为她先天已经受了这样的熏习，后天很容易跟污染源接触上。这是举一个例子。如果是母亲希望自己将来这个孩子能够成大器，在怀孕的时候那就要对妇德尤其重视才对。

四德里面第二个是妇言，女子讲话以少为美。“简婉”，简是少，《弟子规》上讲的“话说多，不如少”，说得多就错得多，少的话反而显得高雅。婉是婉转，很多话不要直裸裸的说，要委婉一点，特别是女性，有一种含蓄的美，这就令人敬重了。

妇功就是讲工作，多半在家里面，这些所谓女工。古时候以纺织，以做饭菜等等这些工作为主。不管做什么工作都要周慎，周详谨慎。你看这不就是讲《弟子规》吗？《弟子规》专门有一章是谨，就告诉我们做事要周慎。
　　妇容，容貌要娴雅，不一定要浓妆艳抹，淡雅一点反而显示她的气质高尚。

这四德当中，针对现在社会，清贞这一条特别要指出。现在社会是开放时代了，往往男女之间对于这种所谓贞洁，观念非常淡薄。像我母亲告诉我，她们那个年代的人，在大学里面都不会有谈恋爱的。

真的，大学里面如果谈恋爱就开除了，不许谈恋爱。那我们这一代？中学里面不准谈恋爱，大学就没办法了。中学里面，像我过去在广州念中学，华南师范大学附中，那也是明文规定，如果要谈恋爱，即刻警告。

如果是警告几次之后还不改正，立刻就退学开除了，所以那时候都是规规矩矩的。现在小学谈恋爱都没人管了，就可以看到世风一代不如一代了，这种清贞的观念愈来愈淡。

而其后果那就是跟这里讲到的“清则身洁，贞则身荣”正好相反，这个洁没有了，就变得污浊，荣没有了就变得卑劣。尤其是女性，在这个问题上如果自己不注意，那真的是自己最吃亏。对于两性的关系不检点，那女子受损害要多，自己名声不好，对自己身体也是一个大的摧残。

有报道，现在未成年女性堕胎的问题很严重。其中有一位妇产科的医师，她从事妇产科工作三十年，接触到各种类型堕胎的人，数不胜数。这些女子绝大多数都是对于男女之间交往不慎重。

她举出一位女子，她是公司的职员。她在十八岁就跟同学早恋，到十九岁就堕过一次胎。结果那次堕胎大出血，失血性的休克，这个男友感觉到不行，人命关天，于是才通知她的父母。父母来看到自己的女儿，在医院里面生命垂危，很痛心。

后来好不容易把她抢救过来了，结果半年之后她又怀孕了，又去流产。此后不久又怀孕，那时候就想跟男友商量结婚，但是男方又不答应，只好又去做流产。可是这次流产让她痛得死去活来，手术之后子宫出血不止，到医院检查，诊断为盆腔炎，子宫体炎。

后来她家里的钱都拿来治病还不够，找她男朋友要钱，男朋友不给。结果这男朋友就跟她了断了关系，另觅新欢。她自己非常的痛苦，精神上、肉体上都受到摧残。当然这位男朋友固然是不仁不义，他会有报应。

但是我们总是要反求诸己，还是自己对于清贞的这种立身之法没有注重，太随意了，结果自己自食恶果。

这个妇产科医师还有一个例子，是一个十五岁的初中生，也是早恋，发现怀孕，家里人都不知道。结果因为她自己害羞，不敢告诉家人，自己就随便找一种流产的药自己服用。服了药之后一直血流不止，持续了一个多月。

因为流血过多，全身乏力、头昏，站都站不起来。无奈最后父母把她送到医院去检查，发现子宫有残留，就是她曾经怀过孕。家长感觉到非常吃惊和无奈，痛心得哭都哭不出来，这么小的孩子就已经因为流产而得了妇科病。

这是举出其中两个例子来说明清贞多么重要，自己真正要在品性上好好把持住自己，那才能够身洁身荣。身洁至少你是健康的，身心都健康。身荣是什么？你没有羞辱，没有感觉到愧疚的事情。品德得到完美无缺，这是人生最值得庆幸的事情。

第二十节3.10

昨天学习到清贞的重要，自己真正要在品性上好好把持住自己，那才能够身洁身荣。身洁至少你是健康的，身心都健康。身荣是什么？你没有羞辱，没有感觉到愧疚的事情。品德得到完美无缺，这是人生最值得庆幸的事情。

下面我们来看“立身章”第三段，第三段是讲威仪，这也很重要。

〖行莫回头。语莫掀唇。坐莫动膝。立莫摇裙。喜莫大笑。怒莫高声。〗“行莫回头”就是行步走路不要随便回头。一边走路，一边往后看，前瞻后观这个很失威仪。

尤其是女子，女子如果她能够心单纯，守正，自然而然她就有这种威仪。

反过来，如果是她的身体不正，走起路来到处看，你就知道她的内心肯定是不单纯。诚于中而形于外，从外表你就可以看透她的内心。

你看看佛门里面真正的修行人，走起路来眼观鼻，鼻观心，目不斜视，专注，这种修持才叫高贵，所以出家修行人称为是人天师表。女子的这种威仪也能够得到人神恭敬。

“语莫掀唇”是讲话不要把两片唇掀开露齿，这个威仪就不好看了。所谓讲话言不露齿，笑不露齿，这是讲话的仪容。

坐的时候不要摇膝，两个膝盖要定，这跟《弟子规》都是相同的，“勿摇髀”。你想想一个人要是坐的时候两只腿一直在那抖，在那摇，很难看，你也知道这个人内心七上八下，心浮气躁。

内心真正安静的人，他的身体一定就会定，这都是很好的威仪。我们自己学了之后要这样去练习，通过把身体定下来也把我们的心定下来，这不就是修行吗？这就是立身。

站的时候，因为女子都穿裙，摇裙，左右摇，看起来很轻佻，而且也站得不稳。所以要站有站相，坐有坐相。

如果这四条做不到，走路的时候老是回头看，东张西望，讲话的时候露牙，坐的时候老是摇腿，晃来晃去，特别是《弟子规》上讲的不能够箕坐，特别是女子，坐的时候双腿并拢，不能张开，站立的时候左摇右摆，这都不是贵相，贵相正好跟它相反。

所以要切记，你一人的修养品性全在你的言语、动作上表现出来。

“喜莫大笑，怒莫高声”，欢喜的时候不要大笑，否则就真的很失威仪，特别是女子。男子这样大笑说得过去，还有点豪爽劲儿；女子大笑，学男子那样豪爽，那就不美了。一个人她有涵养，心是定的，欢喜她也不会过分的欢喜，发怒也不会怒形于色。当然最好是内心不要发怒，发怒是瞋恚心，这要断烦恼。

《礼记》里面讲的圣人治人七情，把七情六欲降到最低，这样你的学养功夫就深了。

七情是什么？喜怒哀惧爱恶欲，这七情要是过分了就不好。

喜是欢喜，我们内心确实要有欢喜心，但是不能够过喜。

过喜是什么？往往是外面的一些喜讯来了，你听到喜讯就非常欢喜，过分欢喜这就失态了。

跟真正内心涌出来的法喜不一样，那个像流水一样，潺潺流水，它不会让你很冲动。

怒，发脾气；哀，哀伤；惧，恐惧。女子往往一恐惧的时候就大叫，这也都是失威仪。

这表明什么？她的涵养不够，定力不足，需要平时去修学的。所谓学问深时意气平，真正有学问有道德的人，不论男女，他的气是平和的，心平气和，他不会那样波澜起伏。

发怒的时候一定要立刻化解，不能够不节制怒气。而且如果是高声大骂，那就非常的失礼，尤

其是在公众场合。你想想一个女孩，在公众场合破口大骂，骂街，多难看，太不自重了。

她不自重，别人就不尊重她，她自重别人才尊重她。所以这就是女子之道，不可以轻视，要谨慎去修学。

总结起来就是用一个礼字，以礼来规范自身。就像颜回终身奉行的四勿，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。

你行要是回头，这是非礼就视了，不是非礼勿视。回头看什么？走你的路就好好走，专心的走。人的心专，自然就有定力。
　　讲话的时候掀唇露齿，言就非礼了，言语的时候就没有守到礼。
　　坐要是动膝，立要是摇裙，喜大笑，怒高声，这都是属于非礼之动。

女子如果真正能守住这种妇德，这种威仪，她对于自身，对于家庭，对于国家社会都有很大的裨益。

我们都希望这个社会能够祥和，所谓“风调雨顺，灾厉不起”，人民的心地都能够和善，没有争端，那最重要的讲求阴阳之气要和谐。

一般来讲男子是阳，女子为阴。阳是以动态为主，像天，我们看天空有日月星辰，都是动的，都是从东方起西方落，所以男子之德以自强不息为美。

女子的这个德叫坤德，坤是大地，大地是不能动的，大地要动了就地震了，所以以静态为美，守静重要。这样阴阳才能够平衡，动静要平衡，自然就感得风调雨顺。

我们看到这个社会里面基本的构成单位是家庭，家庭最基本的是夫妻，如果夫妻阴阳失衡了，该动的不动，该静的不静，动静失衡，那家里就没有风调雨顺了。你看做大地的她偏偏要争着做天，把天压下来做地，这属于什么？天翻地覆了。

家庭里天翻地覆现在也都不是新闻了，为什么？就是阴阳失衡，大家想想是不是这个道理？

所以各自守着自己的本分，天下太平，从我家开始做起。如果我不能做到守本分，不能够顺应自然，男女配天地，顺应自然，阴柔她有她自然的一种状态，不能顺应自然，肯定感得家庭当中的动荡，社会有不安，或有天灾，或有人祸。

要真正使得社会和谐，我要从自身上落实女德做起，那你就是来挽救世间的，你是来消灾免难的，你就等于是救世的菩萨了。怎么做？把女德落实，你就是观世音菩萨。做现代观世音菩萨，没别的，女德统统落实就行，做世间好榜样。
　　第二十一节3.11

我们来看下面第四段。第四段是讲男女大防的，这也是女德当中很重要的一层，清贞之要。男女之间要保持一定距离：

〖内外各处。男女异群。莫窥外壁。莫出外庭。出必掩面。窥必藏形。〗按照古礼，男女所居住的地方要分内外，男居住在外，外庭外院，女居住在内院内庭，这也是符合自然的。最简单的，如果有盗贼进来了，那肯定是外面那层先来保护，男子身强力壮，是应该保护内庭的。所以男女分内外，男主外，女主内，这属于天然之道。

这当中就一定要有别了，不能够混在一起，混在一起就乱了。古代的家庭，那都是大家庭，一个家庭往往是四代同堂，五代同堂，少则几十口人，多则几百口人都有，那要是住在一起，男女混居这就会出乱子，容易出现很不检点的事情。

古时候男女五岁就要分席吃饭，更不能睡卧在一起，为什么？真的是保护孩子的清净心，这不是禁锢孩子，这是保护孩子。

我们看到西方国家里面，所谓开放的潮流，它对这一点就没有重视。孩子们从小习惯于男女混居，到了青春期之后他就会自然产生那种欲念，然后就会出现很多不检点的事情，以至于我们刚才提到的未成年少女就有堕胎现象。

早恋堕胎，这都是对孩子一生的残害。所以古人的这种礼节真是科学，真是为孩子一生着想。古人讲的，所谓“百善孝为先，万恶淫为首”，如果一家里面出现了淫乱的事情，那这一家一定会有恶报，万恶淫为首。淫心也会滋长其他的恶念，所以男女大防非常的重要。

过去，走路都是男左女右各不相犯，男的走在左边，女的走在右边，这叫“男女异群”，不在一起起居生活，所以大家庭，几百口人都不乱，都很有规矩，这真的是它有内外礼法。

女子“莫窥外壁”，没事的时候不要在窗户上东张西望，这是好奇心，想看看外面的世界，这样是什么？把心散出去了。中国古代圣贤学问没有别的，都是在让我们收回妄心。

孟子讲的，“学问之道无他，求其放心而已”，放心就是心散出去了你把它收回来，一切的行持都是帮我们求其放心，收心。收心，心专注了，你才有定力，你才能开智慧，成圣成贤也都是从收心来做起的。如果是女子老爱在窗户上张望，那也会引来一些不必要的邪缘。

“莫出外庭”是不出外面的庭院。一般情况下，没有事女子不出门。为什么？女子为坤为地，所以守静。女为阴，一个房子屋里是阴，屋外是阳，女子少出门这也符合天道。

当然有时候办事也要出外，出外门庭，特别现在女孩子也要去上班了，也要出去做事了，这一条我们就要更符合现代社会，这表示我们的心地一定要往内收，不要随着外面外境去转，出外庭时一定要“出必掩面，窥必藏形”，这是把我们自己的心收住。

我每天来协会这里来讲课，来听课，都走过十分钟的这条路，香港的外面是灯红酒绿，花花世界。

走过这条路，我们自己就要注意收心，在这里听经闻法，有一点清净心了，出去外面看到闪耀的霓虹灯，看到这些男男女女，你这心往外跑了，那你这一天清净心功夫就全没了。现在这个社会污染多，要懂得自己保护清净心。

掩面藏形那是一种做法，关键是我们懂得它的精神，保护自己的清净心。掩面藏形也是保护自己不要遇到邪缘。这王相注解里面讲到的，“隐蔽其形，无使外人得见其身”。这一点阿拉伯的女性她们做得很不错，你看很多阿拉伯国家女性她出门都要围上一个围巾，甚至裹得很厉害，只露两个眼睛的。

我曾经就问过伊斯兰教的同仁们，为什么女子她都要裹着头巾，甚至蒙着面，有什么道理？他讲的就是这个道理，“掩面藏形”，保护其身。如果你穿着很暴露，那会引起一些不正之人的非分之想。现在不少女性，年轻的女性穿着特别暴露，袒肩露背，这是什么？

不善于保护自己，往往容易招致邪缘。本来社会都是挺安定的，但是偏偏穿得那么暴露，去诱惑别人，这不等于是让社会增加动乱？这个不是美。美是什么？清贞为美。

男女异群，男女有别，当中也体现到服装上，男子穿男子的服装，女子穿女子的服装，这也要有别，不能够男不像男女不像女，这就不行了。

《吕新吾闺范》当中说到，在历史上，假如有一个时代，男女穿着装束是一样的，这往往会出现动乱。他举了一个例子，说夏朝末年夏桀这个皇帝，他宠爱妃子妺喜。妺喜是一个美色人物，让夏桀天天神魂颠倒。

据记载妺喜就是很喜欢穿衣戴帽，穿戴男子的服装，而且很喜欢过问政治，她常常左右夏桀的决定，夏桀因为宠幸她，所以就听她的话。她不安心于后宫生活，穿男子的装束，影响当时的政治，结果夏朝就崩溃于夏桀手上。

在春秋时代，齐国齐灵公也是，他有一个很古怪的想法，他很喜欢看到妇女穿男子的衣服。于是他就下令让自己的后宫这些妻妾们都穿着男子的服装，戴男人的装饰。结果上行下效，满城的女子都穿上男装，男不男女不女，见了面都不知道他是男是女，男女无别了。

结果社会就乱了，齐灵公看了也很不顺眼，于是就下令民间的女子不准穿男装，但是准许自己宫廷里面的女子穿男装。结果下了令没有人听他的，因为你自己都不这么做。结果他很生气，就下令凡是在路上见到穿男装的女子，可以把她的衣服给撕裂，给她难堪。

虽然这种强制的命令下去，还有一些女子她不怕凌辱，她还是穿着男装。当时宰相晏婴就知道这样强迫不行，于是向灵公建议，若要禁令通行最好要从宫内做起。最后灵公只好下令让宫中的妇女也都改回女装，民间的这种不正之风也就自动绝止了。

所以男女异装这也是属于男女有别。服装也是一种潮流，面对潮流我们要想到它对于人的品性修养会不会带来好处。如果是有好处的，我们应该提倡；没有好处的，我们应该从我们自己身上禁止，我们自己先做个好榜样。

我们的穿着属于妇容，大方得体，绝没有那种暴露的服饰，这是自重，希望能够带起优良的社会风气。要改变风气，必定是从我做起。现在普天之下讲女德的很少，在这个社会里面提倡女德的人确实不多。

现在真正还能找到一个志同道合的，是大连的一位陈老师，她也在讲女德。她跟我讲，所到之处对于女德都是没有什么认识，非常陌生。我们要提倡女德的学习，女德的落实，先从我自己做起，慢慢来改善社会风气。

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》立身章第一第五段：

第二十二节3.12

我们再看下面第五段：

〖男非眷属。莫与通名。女非善淑。莫与相亲。立身端正。方可为人。〗男子如果不是兄弟至亲的，虽然有什么联系，但是在言语交谈之间，按照古礼女子是不跟他通姓名，所谓男女有别，保持距离。

这种礼反而是互相的尊重，过于亲密反而就不尊重，而且会引起一些可能的问题，对这一点古礼要求得非常严格。

现在很多是事业型女性，当然要出来工作，交往当中递一个名片，这是时常有的，当然这个也是未为不可，但是保持一定的距离这是有好处的。

有一个这样的故事，是在周朝末年，楚国楚昭王的夫人叫贞姜，她是齐国齐侯的女儿，这个女子非常有女德，特别是清贞这方面，对于跟男子的交往非常的注意，保持距离。有一次楚昭王出游了，把自己的夫人贞姜留在了一个水台上。

在离开她之前跟她约好，“如果是有人回来叫你走的话，说他是代我来叫你，那你必定要看这个信符，这是代表我的，如果不是带着这个符来找你，那你不要跟他去”。

后来江里发大水了，差不多要把这个水台给淹没了，楚昭王这时候赶紧派人去迎接贞姜，可是匆忙之中忘了拿信符。来接的人没带这个符，怎么说贞姜都不肯走，说“江水来了”，“江水来了，没有这道符，我跟夫君已经约好了，没有这个符谁来叫我都不走”。
　　结果后来大水淹没水台，贞姜也就被淹死了。

她的这种做法我们姑且不论，可是从她的存心上我们去体会，这位女子把贞洁、把诚信看得比生命还重要。这个女子后来谥号是贞，贞姜就是清贞、贞洁的贞。

虽然这种做法可能在现代社会里面不太可能，但是对于这种能够重信轻生，重贞洁轻性命，这种精神我们是应该赞扬的。孔子孟子提倡的，所谓杀身以成仁，舍生以取义，为了仁义之道，生命都可以舍弃。

那我们现在知道了，学佛懂了，人的生命绝对不是这一遭，生生世世都不知过了多少生，无量生。生命虽说是可贵的，但是比起道义来，道德仁义更可贵。能够为仁义而死者，这种人他死后一定超升，他的生命层次提升了。
　　古人所谓的“宁为玉碎，不为瓦全”，就是这个道理。

我们再看下面说“女非善淑，莫与相亲”。刚才是讲跟男子的交往要保持距离，不是眷属都不跟他通名。过去讲的那真是非常严格，你说通名都不通了，那再进一步交往肯定不可能。现在自己的分寸要懂得掌握，不能够过于亲密。即使是女子，我们也要有所选择，这是选择交友。

孔子在《论语》里面讲的“无友不如己者”，不要跟不如自己的人交朋友。为什么？因为我们如果跟她交友就是向她学了，就会影响到自己的德行。我们应该跟仁人君子来交朋友，“能亲仁，无限好，德日进，过日少”。

不交朋友不是说不跟他来往，在礼节上我们不能缺，但是不跟他学习，不跟他亲近，保持距离。《朱子治家格言》里讲，“三姑六婆，实淫盗之媒”。三姑六婆是讲那些不是善淑的女人，不贤善，不是淑女，这种人往往是淫盗之媒。

《水浒》里面就讲到，武大郎的太太潘金莲跟西门庆勾搭上了，中间就是有一个婆子做媒人。这个潘金莲是跟这个婆子先认识，最后就走上这个邪路。

所以是什么？你跟那些不三不四的人交往，跟他们亲近，所谓“近墨者黑”，所以交友不得不慎。现在讲求女德的人不多，我们真正有心学女德，一起学女德的人可以交朋友，慢慢去影响别人，不要被人影响，这个重要。

“立身端正，方可为人”。立身能够端庄正直，这才能够为人。人跟天地合称为三才，所谓“三才者，天地人”，人之所以能够跟天地合称，正因为人能够修德。这个立身端正，这就是修德，才可立于天地之间。做为女子，清贞是女德的核心，往往自己一生的名节就在于细节上的操持。

现在有一部电视连续剧，是讲虚云老和尚这一生的，叫《百年虚云》。这个连续剧非常值得看，虚云老和尚一百二十岁，这一百二十年的人生历程。其中就有一个细节，虚云老和尚在没出家之前，他十七岁就结婚了，家里给娶了两个太太，两位太太不分妻和妾，都是正室。

其中有一位是田小姐，因为小的时候这些同学们都是在一起玩。当时都是孩子，玩“娶媳妇”，一位谭少爷就娶这个田小姐，结果长大了谭少爷就钟情于田小姐。

但是田小姐已经被家里人许配给了萧古岩，（虚云老和尚没出家之前叫萧古岩），许配到萧家了，但是因为幼时的交往，虽然是儿戏，已经生了染心，所以谭少爷长大了就对这个田小姐很钟情，就一直想拆散她跟萧古岩原来定好的亲事，想让田小姐嫁给他。

乃至后来生起来了歹念，就在外面造谣说田小姐跟他自己有染，污损田小姐的名节，结果田小姐差一点儿就自杀了，后来把她救下来。因为我讲女德，从这个故事就体会到男女有别之重要。

虽然是未成年的孩子，但是家长在教养儿女的时候对这方面留心谨慎，那可以避免日后不必要的麻烦，不要污染孩子的清净心，不要污染他童真的心，这就是保护孩子。

《吕新吾闺范》里面又举了一个例子，讲到一位贞操的女子感天动地的行持。这是讲江南有一位女子，他的父亲进了监狱，她又没有兄弟去探望，所以这个女孩只好随着她的一个嫂嫂去看她的父亲。

结果到了一个叫高邮的地方，那个地区蚊子很厉害，大概是夏天，蚊子非常厉害，如果不在帐篷里面休息，晚上蚊子能把人都咬死。结果这个女子跟她嫂嫂一起走路，随着一些人一起走。到晚上男子架起了帐篷，就招呼这两位女子一起进帐篷来睡觉，为了避蚊子。

嫂嫂没有办法，抵不过蚊子的侵害，所以她就依从了，进到帐里头休息。但是这个女孩她说男女有别，怎么可以跟男子共帐？所以自己就单独睡在草地上。走了几天，竟然被蚊子咬到筋骨都露出来了，过了几天之后就死了。

后人为了纪念她这种操守，专门给她立了祠来祭祀，这个祠叫做“露筋庙”，因为蚊子把她的筋骨都咬出来了。

现在的社会当然已经不至于像这个女孩一样被蚊子咬得这么可怜，但是我们不论其事，单看其心，这位女子可谓是贞女，有贞操，能守礼，爱惜名节。这是名节重于生死，能够为了礼义而舍掉生命，连男子都自愧不如。

你说在大难当头的时候，在诱惑现前的时候，男子能够有操守，坚定不移把持正道的，这也是忠义之士。女子她也能做到这一点，跟男子比，真的操守上并不会让过男子。这所谓死都重于泰山，宁死重于泰山，不生轻于鸿毛。

我再跟大家讲一个邪淫的果报，女子淫乱，她的恶报也是很悲惨的。根据大洋网有个报道，前几年有一位二十九岁的台湾三级艳星陈某，她是二十九岁跳楼自杀，在上海跳楼。她跳楼的时候家里人拉都拉不住，眼看着她就跳了下去。

这个人她在未满十八岁的时候就去参选亚洲小姐，因为未成年，她就冒着她母亲的名义去参选，最后还是落选了。证明这个人是很喜欢外表，色心重。结果后来她就去拍三级片了。之后就遇到一位台湾的富商，把她收为契女，后来就发生关系，结果又被富商给遗弃了，她当时就变得非常变态。

譬如说在机场，她把衣服脱掉，大闹机场，常常会出现一些很怪异的行为，就有点像精神病一样。报道上说的，有一些人根据她的迹象，说她是被鬼附身了。因为她有时候无缘无故会打人，打男生，还自己会服一些药物自杀，后来被抢救回来。

她自杀的那天，是在家里头，那是一个大厦，她住二十四楼，在二十四楼跳下去了。她自杀之前，半年之内，她住的那栋楼已经有两起跳楼自杀的事件。一个是49岁的男子，因为公司裁员失业，在这个大厦里自杀；另外一个是女士因为感情破裂而自杀；她是第三例，半年之内第三例。所以很多当地的居民都说这里是闹鬼，可能这个三级影星也是鬼附身跳楼。曾经她找人算过命，算她28岁那年有一个人生大运的开始，如果能挺得过去日子就会好过。结果这个人挺不过来。这是什么？报应。

《太上感应篇》上讲，“祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形”。因为自己不尊重自己，没有操守，而且演这些黄色的片子，污染人心，这是罪大恶极，所以她招感了这样的报应。是不是真的是鬼魅附身？有可能。

《太上感应篇》上讲，“是以天地有司过之神，依人所犯轻重，以夺人算”。算是寿算，犯得太重了，他的命就给夺掉了。“算减则贫耗，多逢忧患，人皆恶之”，人人都讨厌他，“刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之”，头顶有恶星恶神，“算尽则死”。

所以一个人如果没有操守，反而从事恶业，本来有好的命都会折福、折寿，我们知道死了以后一定堕三途。所以自己真正把女德做好了，那是增福增寿，而且往生到善道去。

好！今天就学习到这里，明天我们学习第二章“学作章”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》第二章“学作章”

第二十三节3.13

第二章“学作章”，这一章是教女子养成勤劳的好习惯，勤以治家。古人讲的勤俭持家，持家首要的就是勤。女子在家里是担负起这一家主内的重要任务，可以说太太是家庭中的核心。

她如果能勤、能俭、有德，这一家就有兴旺之相。所以在“立身章”之后教具体去修德立身，首先讲学作，这里主要是讲学做家务。太太要是不懂做家务，那这一家肯定会乱的，很难和谐。

我们先来听一个故事。汉朝有一个人叫陆续，他的母亲治家有法，陆续后来做了官。因为当时有人谋反，结果牵连到他，他就被关到了监狱里，在洛阳坐牢。他母亲就从家乡走到洛阳看望自己的儿子，结果看不上，大概是狱卒不让他们母子见面。

没办法，他母亲只好回到住的旅店，自己准备一些饭食，托人送给狱中的陆续。大概也不允许送的人见面，只能交给狱卒，狱卒就把饭菜端到陆续面前。结果陆续一看到这个饭菜，立刻就悲痛得泪流不止。

看管的人看到他这样悲伤，就问他：“你为什么这么悲伤？这是谁给你送的饭菜？”陆续就说：“这是我母亲做的饭菜，很可惜我这做儿子的不孝，现在深陷牢狱，累得母亲来看我，结果还看不上，所以悲从中来。”

看管的狱卒就问他：“你怎么知道这饭菜是你母亲做的？”陆续就说：“我看到这个饭菜，肉切得方方正正，葱都是以一寸为单位，切得一条条，非常地整齐，这就是我母亲一贯的作风。所以我一看到这个饭菜，就知道一定是出自于我母亲之手。”

看管的人听到他这么一说也非常感动，后来去找做饭的人，看到果然是他母亲，于是吏卒们把陆续母子的这一段故事上疏，报上去了。上面看到这种情状，大概也受了感动，所以不久就赦免了陆续，让他回家了。

这个故事很感人，你看他母亲能够以她这种生活上的行持救自己的儿子出狱。这可不是故意想出来的点子，是在不经意当中成就了好事。她有这样的感召，都是因为在日常生活当中做每一样事情，都是做得工工整整，你看这里讲的“切肉未尝不方，断葱以寸为度”，这就是行持。

人心正，她所做的事就正，不可能说心正做出的事会歪歪扭扭、不工整，做事谨慎也代表她的心细腻，做事用心，不会马虎苟且。

像我们跟在恩师旁边看老恩师一举一动，我在2001年的时候，说话也有十年了，有一次跟我母亲到新加坡看望他老人家，老人家很高兴，在他的小客厅里面招待我们喝茶。我留意到他一个细节，让我至今都不忘。

是什么？喝茶时旁边放一个纸巾，纸巾拿起来擦了一下嘴之后，恭恭敬敬地把它叠好，放在旁边。就这样一个小动作，让我印象深刻，老人家对纸巾都是这样恭恭敬敬，就可想而知他那种心地，真是一切恭敬。我为什么对他这个动作这么有感触？

因为我平时在这些细节上没有注意，纸巾用过之后，在过去可能都是把它一抓就扔到垃圾桶里去了，很自然，没想过纸巾用完了，把它叠好之后以后还可以再用。就这样一个小动作，一个人的修持、厚德，都在这细节上体现。所以，以后我也学着他，什么东西都要摆得整整齐齐，一切恭敬。

《礼记》第一篇“曲礼曰：毋不敬”，诚敬的功夫，正是一个人学问、道德的体现。像这位陆续的母亲，你看就以这样的诚敬之心，没想到救了自己的儿子！所以大事的成功往往是在小节，一位女子的德行、操守并不是从她轰轰烈烈的行为里边去体现的，往往是在日常生活当中，一举一动才体现出她的女德。

而我们对每一样事物，如做家务，哪怕倒杯茶、做个饭、擦个桌子、扫个地，都以认真恭敬的心去做，不也就在成就圣贤之道？所以“学作章”没有别的，还是教我们立身，还是成圣成贤的基本！
　　我们来一起学习这一章：

【凡为女子。须学女工。纫麻缉苎。粗细不同。车机纺织。切勿匆匆。看蚕煮茧。晓夜相从。采桑摘柘。看雨占风。滓湿即替。寒冷须烘。取叶饲食。必得其中。取丝经纬。丈疋成工。轻纱下轴。细布入筒。绸绢苎葛。织造重重。亦可货卖。亦可自缝。刺鞋作袜。引线绣绒。缝联补缀。百事皆通。能依此语。寒冷从容。衣不愁破。家不愁穷。莫学懒妇。积小痴慵。不贪女务。不计春冬。针线粗率。为人所攻。嫁为人妇。耻辱门风。衣裳破损。牵西遮东。遭人指点。耻笑乡中。奉劝女子。听取言终。】

这一章讲得非常具体，教女子如何来纺织，做这些女工。虽然只举这纺织一例，但是我们要懂得举一反三，闻一知十。现在女子在家不需要纺织，现在都是大机器生产，买衣服很方便、很容易了。

但是做其他的家务也是用这样的一种精神，我们要通过这一桩事去悟里头的理，这个很重要。理跟事是分不开的，有其事必有其理。你能悟到这个理，那你不仅做一桩事做得好，做哪一桩事都能做得好。所以这里不是教大家真的在家里开始纺织，那你就是学呆了。你要通过这一个

例子学到那种存心，那个精神，那个道理，然后在你自己生活当中去运用，这叫活学活用。

好！今天就学习到这里，明天我们学习第二章“学作章”正文，感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！
家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》第二章“学作章”正文第二十四节3.14“学作章”第一句：
〖凡为女子，须学女工。〗

凡为女子的凡，凡是，没有例外，只要你是女人，你一定要懂得女工，这是四德之一。主内的活都得会，要不然就不能称为男主外，女主内。

当然男子也应该学，家里的活非常的琐碎，可是能把它做得好，而且长年累月都这样做得好，那么耐心，那么恭敬，一味地做一生，这种人真的也就可以成圣成贤了。

中庸是圣人之德最高的境界，中是不偏，你能恭恭敬敬地做好每一件事情这是用中，庸是长久，恒常，日复一日、年复一年，一辈子都这么做，那叫庸德。中庸，夫子讲的这是圣德。圣德怎么造就？还是通过日常小事去造就的。

女子在家里当家，做这些劳动，本身就是修行，第一个就是我们能够生感恩心，感恩什么？感恩自己父母养育之恩，古谚语有句话说得好“养儿方知父母恩”。

习劳才知感恩，在家里女子她要工作，工作的时候才知道原来父母养大我很辛苦，不容易，有这种感恩的心，那我们德行才能够增进，所以学女工做事情很重要。

男子也是一样，从未成年开始就应该学耕作，学干活，家里的活也都要学会干。过去有所谓的男耕女织，这说明什么？男女都得干活，习劳知感恩，而且干活能够把所学的道理拿去运用，不至于变成书呆子。即使是士大夫的家庭，也有所谓耕读传家，半耕半读，这就是知行并重，知行合一。

我们学女德，懂了道理了，回家就得干活，如果没有干过活的，现在先学着干。这一章是举纺织为例，学做，讲得非常的细，通过这些非常细的描述，我们就能够体会干活真的得细心，培养我们自己的感恩心，培养勤劳的习惯，培养会照顾人的心态。

如果一个人不会干活他就不会照顾人，不会照顾人他的爱心怎么能够发挥出来？说要爱人，那是空的，假的。

〖纫麻缉苎。粗细不同。车机纺织。切勿匆匆。〗这里讲到的“纫麻缉苎”，纫和缉这两个字都是缝纫的意思，一针一针地来缝。过去没有机器，麻和苎都是一种植物，用来织布的。过去就是用丝线来把这些麻或者是苎缝连在一起，织布。

麻和苎有“粗细不同”，粗细我们就要分开。“车机纺织”，这是讲到用纺车，不知道我们在座有没有人见过古代的那种纺车，全都是手动的，把纱线放在纺车上来纺，穿引到机上，然后织成布匹。

纺织的时候最重要的就是要谨慎，“切勿匆匆”，一匆忙纺织的疏密就不一样，它就不能够连贯，密度大小就不一样，织出来的布匹就不好。《弟子规》上讲的“事勿忙，忙多错”，不能匆忙。

〖看蚕煮茧。晓夜相从。采桑摘柘。看雨占风。滓湿即替。寒冷须烘。取叶饲食。必得其中。取丝经纬。丈疋成工。〗“看蚕煮茧，晓夜相从”，这个是讲做丝绸的，纺丝的，刚才是纺布，这里是纺丝。纺丝要用蚕茧，丝来之不易，蚕结了茧之后要煮茧抽丝。

“晓夜相从”这是讲到夜以继日，干得很辛苦，辛勤来料理。“采桑摘柘”，柘这种树它的叶子也是用来喂蚕的，采摘下桑叶和柘叶来养蚕。

“看雨占风”这是说到要注意气候，因为蚕晾在架子上，它们在那里活动，吃桑叶，或者放在箱子里头，它们要透气。看着风雨，如果是下雨，要把它收回来，采摘这些树叶也是按时令，这都是“看雨占风”的意思。
“滓湿即替”，滓是有垢污了，不干净了，湿，养蚕的箱子、工具搞湿了就要马上替换。

“寒冷须烘”，天气要是冷了，蚕可能会死，这时候就要用炭火来进行烘焙，保持养蚕的温度。

“取叶饲食，必得其中”，给它们吃这些桑柘的叶子，喂它们也要适度，不能够过饱，过饱会撑死，过饿也不行，所以要适得其中。

“取丝经纬，丈疋成工”，蚕慢慢长大了自己就吐丝结茧，古代丝绸全都是用人工，煮茧、抽丝，抽丝的时候要注意经线和纬线的走向不能乱，这一乱就很麻烦，可能那一批丝都浪费了。

就这样子一丝一线织成丈疋，疋就是一匹布那个匹，一点一点的把它织成丝绸，这都是做衣服的材料。

从这些描述当中，我们要体会到我们身上穿的衣服确实来之不易，所以对身上的衣物要珍惜。要知道身上穿一件丝绸的衣物，那是多少蚕丝，蚕被煮死，杀生了，杀了不知多少，也是对于人工的一种浪费。所以如果不爱惜衣物，那真的叫暴殄天物，这个损德损得厉害，所以在家一定要以勤以俭来持家，这是惜福。

人的福分总有一定，就像银行里面存款一样，你要用得太多了，很快就用完了。你节俭一点用，慢慢用，你这一辈子，用到头还有余。如果在没到头之前就把它用光了，那就是古人讲的“禄尽人亡”，福用完了人就该死了，寿命还没到人就得死。

古人有仁慈心，不仅爱惜人力和物力，也爱惜生命，这个煮蚕抽丝那是伤害多少的生命，古人仁爱心重，所以不穿丝绸，只穿布，这些都是应该学习的。

〖轻纱下轴。细布入筒。绸绢苎葛。织造重重。〗这里是讲轻纱，她们把它纺成了丝织品，纺成一匹之后把它卷起来，用卷轴把它做成一个卷。细布也把它卷成一卷入筒，所以丝用轴来卷，布卷成一筒来进行放置。

“绸绢苎葛”这都是讲布的不同材料，丝绸的、绢的，苎、葛这都是讲布的粗细不同的一种材料。

“织造重重”，要我们不断地努力去做，去积累，不能够说等明天要穿衣服了，今天才纺织，那不可能，要及早做准备，宜未雨而绸缪，勿临渴而掘井，讲的是预先做准备。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“学作章”，感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！
　　第二十五节3.15
　　家人们！下午好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》第二章“学作章”

〖亦可货卖。亦可自缝。刺鞋作袜。引线绣绒。缝联补缀。百事皆通。〗如果你能勤劳一些，你做得多一些，还可以拿去贩卖，换一点钱来补充生计。所以过去女子在家里以纺织为业，她勤劳一些，多纺一些布匹拿去卖，来养家糊口。

有一些贞妇，守着贞操，虽然丈夫已经早死了，但是她也能够靠纺织为生，来赡养公公婆婆和自己的儿女。如果不懂得操持家务，不懂做这些工作，那你空有其愿不能落实。

现在当然不需要学纺织，可是女性做的工作现在很多，只要我们能够精通一两样，维持生计是绝对没有问题的，还能够对家里老人、儿女都有帮助。可以贩卖这些所织出来的丝布，或者自己缝制衣服，还可以“刺鞋作袜”，以补充日用。

“引线绣绒”，这是刺绣，也可以做些精美的刺绣品，女子手艺好她可以刺绣，刺出来很漂亮的东西，像手绢等等，这些也可以拿去贩卖。“缝联补缀”这都是讲缝补，缀就是缝补的意思。“百事皆通”，所以女性要学会缝衣服、补衣服，最好是做衣服。

过去我母亲在她年轻的时候，就自己学做衣服，我从小到大，可以说六岁以前，我的衣物全都是我母亲缝出来的，她懂，她不需要出去买。我小的时候家庭经济也是比较困难，全社会的经济都是比较困难。

我出生在“文革”时期，你就想想，什么物资都紧缺，我母亲有这两下子，她自己做衣服，用度上就能省了很多。衣服需要修补的自己就做了，所以到现在她都是自己修补衣服，非常得心应手。

现在虽然不用自己做衣服，花钱买已经是很容易办到的事情，我们现在也有这个能力了，但是你会做衣服你就会买衣服，你会看那衣服质量怎么样，缝补的工艺如何，你就会挑。我母亲不看那个衣服是不是名牌，她说那个都不一定可信，还是自己亲自看看这衣服做得怎么样，不能信名牌，名牌未必能做得很好。这都是什么？女工首要的就是你能够缝补。

对于刺绣，现在已经可以做为一种艺术了，如果需要一些刺绣的物品，如手绢、毛巾之类的，你随时可以买到，也很便宜，但是自己练练手艺，练得心灵手巧也是一桩好事。心跟手指是连在一起的，手指灵活她心就细腻，所以叫心灵手巧。

你看那些外科大夫做手术，平时他们都学刺绣，一个人他心要是灵，那他办起事来，待人处事接物就会有智慧。有科学报道，说会做家务的孩子比一般不做家务的孩子要更聪明，学习成绩要更好，这是有道理的。为什么？因为他做事情心灵手巧，手巧就心灵，他会干活他就会懂得如何来学习，道理是相通的。

〖能依此语。寒冷从容。衣不愁破。家不愁穷。〗“能依此语，寒冷从容”，就是依照这里面

所说的话，你能够纺布，你能够做衣服，寒冷你都不用害怕了，你有足够的布来做衣服，你能保暖。

“衣不愁破，家不愁穷”。这衣服也不怕会破，破了你能补，家里即使穷，但是你的用度上也不会缺乏，像我母亲在我小的时候就是这样。

所以学习女工本身就是自利利他。现在社会已经进步了，很多的女孩从小也不学这些。不学这些家务活会出现什么问题?

很容易变成一个很娇气的小姐，而且是什么事情都会懒，人懒了就容易笨。她能够干活勤劳，她才能够聪明。如果从小福报很大，在家里不用干活的，现在学了女德之后应该要发心了，重新学着做。能不能改？一定能改，过去这些没学过的，现在从头学，学着做家务，我们现在不需要学纺织，但是至少要学做饭，学打扫卫生。

在汉朝，有一位叫鲍宣的人，他娶了一位太太叫桓氏，字少君。鲍宣他本人家境比较贫寒，这个太太是出身于富贵之家，她嫁的时候，当时她父亲给她备了很多嫁妆，希望以此来周济一下男方的家庭。

结果鲍宣就不太高兴，他对自己的太太说：“你生于富贵之家，是一位千金小姐，你习惯穿豪华的衣服，过着奢侈的生活，我家是贫贱的，我不敢当，不想接受你这么多嫁妆。”

结果他这位妻子说：“这是我父亲因为敬重夫君您的德行，所以让我带这么多嫁妆来，既然是父命我们就依从，您就不用担心。

虽然我出生富家，但是我到了您家后，我就跟您一样过清贫的生活，而且我会担负起应该担负的这些工作，承侍夫君，承侍公婆。”

鲍宣听了之后也就很满意。结果这位女子到了她夫君家，果然立刻把自己身上华美的服饰全都卸下来，穿上粗布的短褂，这些粗布衣服，用来干活穿的，于是就挽起袖子，开始到厨房干活，干得非常起劲，最后整个乡里都赞叹这一家的太太确实是很贤德。

从这个例子我们看到，一个人只要有志气，有志向，改变习气并不困难。要知道像少君这样的富家女子到了贫穷人家能够放下原来那套习气，整个变了一个人一样，这是不容易的。

就不要说女子了，做男子的，你想想，如果已经习惯于富裕的、安逸的生活，一下子把你放在一个艰苦的环境里去磨炼，那我们也未必能够承受得了。

像少君这样的勇于担当的精神，实在是可敬可佩。夫子在《论语》里面讲，“仁远乎哉，我欲仁，斯仁至矣”。

行仁，做一位仁者，仁离我们很远吗？远不远在你的心，你要真正想行仁的话，“我欲仁，斯仁至矣”，你就能成为仁者，仁就来了。关键看你肯不肯去追求，有志者事竟成。

现在正在放映的电视连续剧《百年虚云》，演的虚云大师的生平事迹。虚云大师也是出身于富家子弟，但是他有志出世、修道、成道。19岁离开了富贵家庭出家，出了家之后在山洞里面修苦行，修了六年。每天就在山里采集一些野菜充饥，喝的山泉水，衣服都破烂了，在里面苦修。

六年！在山洞里不好过，他为什么能做？原来是富家子弟，能够去除习气没有别的，因为他有大志，他要成就圣人。后来他通过苦行，六年出了山洞之后，他学天台学了五年。

他母亲在刚生下他之后就过世了，然后听闻自己父亲去世，虚云大师为报父母恩，从普陀山三步一拜到五台山，几千里路，拜了好几年才拜到，三步一拜。最困难的是遇到风雪，在荒无人烟的地方，好几次险些都病死、饿死、冻死。

但是凭着他顽强的毅力，征服了常人没办法征服的困境，最后拜到五台山。后来他参禅打坐，大彻大悟。所以有志者事竟成，只是看我们肯不肯去做，愿不愿意成就德行，而吃的苦都是帮助我们断习气，去除习气而已。那些骄慢放逸的习气，正是通过这些苦行可以放下。

所谓“梅花香自苦寒来”，一个人真正想要修身立德，成就令人尊敬的操守、品德，那我们不能怕吃苦，怕吃苦很难有成就。

第二十六节3.16

家人们！下午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》第二章“学作章”

下面我们来看第四段。

〖莫学懒妇。积小痴慵。〗

积小就是讲自小时候积起，养成了懒的习惯，痴慵就是积懒成性，就变得愚痴了。一个人勤劳他才会有智慧，懒则会愈来愈笨，这是真的。如果从小就养成懒的习惯，那就很麻烦，这一生

不可能有成就。

所以教育儿女最重要的是教他勤劳，所谓勤能补拙。笨拙，先天的笨拙没有关系，勤能补上，其实勤劳也就使他愈来愈聪明了。为什么他能聪明？实际上你要知道本性当中有圆满的智慧，本性本善，本性本觉，人为什么会觉得笨？那是因为他习气重。所以我们能够用勤劳去断除习气，让本性智慧显发出来。

〖不贪女务。不计春冬。针线粗率。为人所攻。嫁为人妇。耻辱门风。〗这是讲到如果是从小养成了懒的习气，“不贪女务”这个贪是勤勤恳恳地去做的意思，用贪字更显得女务是我们应该去做的。

“不计春冬”这是讲养蚕、纺织我们要看时令、时节。如果该做的女工不做，放弃了自己的本分，养蚕、纺织也不会，那就为人所责笑了。这个人首先是家里的父母，会为父母所呵责，为兄弟姐妹所耻笑。

“嫁为人妇”，长大嫁出去了“耻辱门风”，为公公婆婆所见笑，所辱骂，“这谁家养的闺女，怎么什么都不会？”你看一骂把父母都骂了，这就是自己对于父母祖先的一个耻辱。

在古时候责备人最重的就是失教，这个人要是行为不好，失教，没教养，没教养骂的不是这个人，骂的是父母，让父母蒙羞，这是最严厉的批评，这就是大不孝。

昨天我们提到的那位女总裁，出嫁的时候她父亲跟她讲了三句话，第一句就提醒她你该干活，你去到别人家得多干活，而且干活还得干仔细，不能够耻辱门风，说咱们家没有教养。你看看，所以从小要不学女德，将来自己丢脸，也给父母家里丢脸。

〖衣裳破损。牵西遮东。遭人指点。耻笑乡中。〗这里举了例子“衣裳破损，牵西遮东”，破损了衣服还不会补，“牵西遮东”已经是捉襟见肘，露这里露那里。“遭人指点，耻笑乡中”就会遭人耻笑。自己的衣服都不会补，怎么还可能给夫君、公公婆婆补衣服，也就是她不会照顾人。这是什么？小的时候没学，那将来出嫁了她会烦恼。

过去我在美国留学的时候，遇到一位女同学，年纪也比较大，已经四十开外，离婚了。这个人并不坏，也挺老实，就是不懂干家务活，我就看她连饭都不会煮。她怎么煮？

她只会用微波炉，米就放在塑料罐里头，然后就盖上放在微波炉里面去微，所有的菜都用微波炉来做，那怎么能做得好吃？

况且我们晓得微波炉煮出来的东西都把营养已经打掉了，对身体不好。她只会干这个，而且她的东西很凌乱，不会收拾，可见她家务事一窍不通。所以你看，正因为没有养成好的习惯，又不肯去学，把自己的幸福糟蹋掉了。

为人父母者，如果有女儿，希望自己的女儿能够将来有一生的幸福，最重要的是让她学做家务。这是幸福的物质基础，不能不讲求。还有更重要的是德行，从做家务当中就能培养德行。

在家里她善做家务，她就能孝养父母，出嫁了她能够勤劳持家，能够孝敬公婆、相夫教子。女德最重要的就是她能干活，所以“学作章”排在第二，排在很前面，意思我们不能够不了解。

〖奉劝女子。听取言终。〗

这是宋尚宫奉劝女子一定要学习，要听取这种劝告，不能够忽视，戒除懒惰的坏毛病。这关系自己一生的幸福，也关系到后代，一个勤劳的母亲就能养出勤劳的儿子。

我自己深受我母亲的影响，我母亲各方面素质都相当好，她能够早起，在过去一般四点来钟就起床，现在学佛了更精进，三点多钟就起床，天天如此。

起来首先把家务活料理一下，早餐该准备的那些东西都准备好。譬如说要喝的果汁事先从冰箱里拿出来，回温，不能够拿出来马上喝，那很冰凉，对身体不好。

所以起来之后洗漱完毕就开始先预备早餐的东西，菜要洗的先泡上，然后去做早课。做完早课五点钟了，然后就开始做早餐，很从容淡定，井井有条，六点钟就能吃早餐。

早餐非常丰富，我母亲说早餐要像皇帝一样，午餐像平民一样，晚餐像乞丐一样。这个早餐要好，因为营养价值高的早上吸收，全天给你去消化，你晚上吃很好的话，睡觉的时候那些好东西积在你肠胃里面可能就变质了。

所以宁愿早上吃得好，晚上愈少愈好，愈粗淡愈好。我现在晚上都不吃了，养成好习惯，自然都是早上开始消化能力最强。

我也能早起，我母亲爱读书，我也跟着爱读书，我母亲勤劳，我也算是一个勤劳的人了。这是什么？

真的母亲带动好习惯最为重要，千万不能够懒，不能够脏，这一个懒一个脏是女子最要戒的。反过来应该勤，应该洁净，勤劳洁净，这是持家有方！

第二十七节3.17

我们来看第三章，“学礼章第三”。学作是教你怎么做家务，学礼是教你怎么进退应对，待客用什么礼数，这也是很重要的。

对于一个主内的人，如何招待宾客，或者如何去应酬、去馈赠，待客这些礼数都要懂，这能体现这家里有没有教养。做太太的如果有这些礼数，往往是给先生脸上增光。我们看“学礼章第三”：

【凡为女子。当知礼数。女客相过。安排坐具。整顿衣裳。轻行缓步。敛手低声。请过庭户。问候通时。从头称叙。答问殷勤。轻言细语。备办茶汤。迎来递去。莫学他人。抬身不顾。接见依稀。有相欺侮。如到人家。当知女务。相见传茶。即通事故。说罢起身。再三辞去。主若相留。礼筵待遇。酒略沾唇。食无叉箸。

退盏辞壶。过承推拒。莫学他人。呼汤呷醋。醉后颠狂。招人所恶。身未回家。已遭点污。当在家庭。少游道路。生面相逢。低头看顾。莫学他人。不知朝暮。走遍乡村。说三道四。引惹恶声。多招骂怒。辱贱门风。连累父母。损破自身。供他笑具。如此之人。有如犬鼠。莫学他人。惶恐羞辱。】

《女论语》四字为一句，便于孩子的读诵。这一章其实讲的事情也都很简单，就是有关迎来送往，待客之道，但是这个对女子非常重要。

〖凡为女子。当知礼数。〗

女子出嫁跟先生在一起是一体的，女子的使命就是相夫教子，相夫就是帮助丈夫，如果自己不懂得礼数，那是给丈夫丢脸。在交往的时候，古代男女有别，男众由男众互相招待，女众的招待，女子当中自己进行，男女一般不混在一起。

很多时候女性来进行外交联谊更有一种优势，易于家庭与家庭建立起朋友的关系。现在我们看到如果是家庭之间成为好朋友，男的跟男的出去外面打球，那女子与女子之间也有她们共同的方式，一起购物等等。

所以“学礼章”能够令女子帮助丈夫来进行社交，这也是对夫君的一种帮助。现在有家庭在做生意的这方面行待客之道，我们看到有一个好太太，真的是对夫君帮助很大。

这里讲待客之道，“凡为女子，当知礼数”，要学礼。这个礼古今有不同，我们要懂得古礼的精神，抓住要领运用于现在，用现在人接受的礼仪方式来进行教导。

两年前我曾经到过中国驻澳大利亚大使馆，大使馆的大使和夫人出来跟我们见面，那次我是跟恩师一起去的。大使的夫人非常健谈，她给我们介绍，说她自己发起大使夫人的一些聚会。

在澳大利亚的首都堪培拉有国家政府办公的国会，还有很多大使馆，是个以国家和国家外交为主的政治小城。我们中国的大使夫人她就跟所有国家的大使夫人一起聚会，一起搞一些活动，譬如说哪里有灾难要义捐，有时候进行文化的交流、学习各国的文化。

夫人她所做的这个工作对于国与国之间的联谊就有很大的帮助，所以中国大使馆在堪培拉跟大家的关系都非常好。这是什么？夫人外交。但是你要懂礼数，让大家能够生欢喜心，这不仅是对自己一家有好处，你看对一国都有好处。

所以女子不学礼数怎么行。“不学礼，无以立”，《礼记》里面告诉我们，“无以立”之立就是你在社会上不能立足，你自己也不能立身，一定要学礼。这个礼体现的核心就是敬，《孝经》上讲“礼者，敬而已矣”，礼就是敬人。敬人是一种精神，这个精神从古至今没有变。至于说礼敬的方式，那古今是有所不同的，我们采用的是现今的，大家都乐于接受的这种方式。

〖女客相过。安排坐具。整顿衣裳。轻行缓步。敛手低声。请过庭户。问候通时。从头称叙。答问殷勤。轻言细语。备办茶汤。迎来递去。〗从这里我们来看，这是宋尚宫所讲的唐朝时候的礼，从这里面我们能够学它的精神。“女客相过，安排坐具”，因为男主外女主内，一家里面男子待客是在外厅，女子待客是在内室，这个都是礼数，不可不知。

“安排坐具”就是客人来了，马上请人坐，倒茶，这是基本的。“整顿衣裳，轻行缓步”，安排坐具、茶具都要事先准备好，等客人来了自己要有很好的仪容，“整顿衣裳”就是整肃自己的仪容，自己的衣服要正，要得体，行动“轻行缓步”这是稳重、安详，显得有教养。“敛手低声”就是不要太喧哗。

现在有一些人见了面，特别是西方人热情奔放，跟东方人不一样，见了面后大笑一声，然后就互相拥抱，东方人就比较的含蓄，他不会这样热情高涨，各有特点。这里讲中国人以安详稳重为美，对客人也是热情，和颜悦色，但是一点没有造作。

“请过庭户”我们可以想象出来，把客人请到自己的内院，开始招待，过庭户就从外院进入到内院，在内室里招待。

“问候通时”，这是说见面都要问寒问暖，互相讲一讲上次我们什么时候见的面，您别来无恙？叙叙旧，这是联谊，感情能增进。

“从头称叙”这就是讲到要叙叙旧。“答问殷勤，轻言细语”，这一答一问，客人有问我们必定就有答，言语之间显出一种热情。客人都来造访，那我们不能够不热情，不热情是无礼，他们有问的我们必须有应对，不要给人一种冷漠的感觉。因为是女士，讲话要“轻声细语”，不要声音特别大，像男人一样，这个就有失女子的风范。

“备办茶汤，迎来递去”，就是招待客人饮食、倒茶、汤水那都是尽自己的能力，用最好的、上等的食品来招待客人，这是对客人的尊重。

宁愿自己吃差一点，客人来了我们拿出最好的东西来招待，这是恭敬。礼仪当中我们都看出礼的精神体现一个敬字。敬的反面那就是慢，慢待客人，那就失礼了。

〖莫学他人。抬身不顾。接见依稀。有相欺侮。〗这是我们要戒除的，“莫学他人”，他人是无礼之人，傲慢无礼，客人来了“抬身不顾”，都不起身去迎接，这是很没有礼貌的，即使是晚辈来到你家都应该起身相迎。如果年纪大可以不用出外庭去迎接，至少在人进来的时候，站起来做一个迎接的姿态，总是对人有一种敬意。

“接见依稀”是礼貌不周，失礼了，怠慢了。“有相欺侮”这是对宾客的欺侮，可能因为宾客无知，可能因为宾客的身份比较低贱，或家境比较贫寒，有种种的原因，你去欺侮他，这都是不对的。要知道对人不能爱敬，就是对自己不能爱敬，对人欺侮就是对自己的欺侮，只有自爱自重的人，他才能够爱敬别人，尊重别人。

凡是有这种情况，假如我们遇到了，我们也不要跟他计较。为什么？现代学礼的人少，父母没教他们，父母小的时候可能也没学，父母的父母都没教。这真是《无量寿经》里讲的“先人不善，不识道德，无有语者，殊无怪也”，你不能见怪，你只能够同情他、怜悯他，你去包容他，希望用你的得体的礼仪去感化他。

那现在这个女德的教育非得要先用身教，我在这里是用言教，跟你们分享，希望你们去做，你们去落实。真正想把女德教育复兴起来的话，还是你们在座各位女同胞，女菩萨，大家都要肩负起复兴传统文化的这个使命，从我做起，身为女子，从女德做起。

第二十八节3.18

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》第三章，“学礼章”。

〖如到人家。当知女务。相见传茶。即通事故。说罢起身。再三辞去。〗“如到人家，当知女务”。有时候我们要出门，去应邀，人家来邀请我们上别人家去。那我们到别人家，不管是亲友走动，还是因什么事情到了别人家，“当知女务”，女务就是女子所务之礼，就是你知礼。

“相见传茶，即通事故”，人家招待我们，给我们递茶，那我们也恭敬欢喜接受。坐定之后，茶上来了，开始叙旧，“通事故”就是开始沟通，事故就是叙旧的意思，从叙旧开始慢慢进入正题，这都是在感情上的融通。

人与人之间就是个缘分，缘分得结一个善缘，说话进退那就是跟人结善缘，你要懂、知礼，让人生欢喜，不知礼的讨人厌。该谈的谈完了，“说罢起身，再三辞去”。谈完了就不要流连太久，应该赶紧回家，赶紧起身告辞。

〖主若相留。礼筵待遇。酒略沾唇。食无叉箸。退盏辞壶。过承推拒。〗“主若相留，礼筵待遇”，主人如果很热情，他希望留你款待你吃饭，当然如果自己没有急事，可以留下来应供，应邀，受主人的接待。古人他们也摆酒，女子也喝酒，古时候的酒度数不高，稍微喝一点问题不大。我们这些听讲的，特别是修行人，最好就不沾酒了。

《弟子规》上讲“年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑”，尤其是女人，酒醉的女人那是最丑的，丑态百出。所以这里讲的“酒略沾唇”，喝酒的时候稍微沾沾唇，表示表示就很好了，千万不要显示你酒量很大，喝两斤酒好像都不会倒，这没什么值得去炫耀。

席间一定注意碗筷要摆得整齐，“食无叉箸”，叉是筷子交叉放，这是叉，箸就是筷子，筷子拿起来夹菜的时候，夹完之后整整齐齐摆好。你看一举一动都有规矩在，都有威仪在。筷子随便乱放，摆的像个叉似的这就很难看，就显得非常没有教养。

“退盏辞壶，过承推拒”，吃完饭了，没事赶紧要告辞了，“退盏辞壶”就是要推辞了。特别是主人热情的要敬酒，敬酒的时候你不要再喝下去了，顶多是第一杯，第二杯就要停。学佛的人不用喝酒，吃的东西也是吃素淡的。

在别人家里面吃饭，千万不要吃过饱，也不要吃得时间太久，这都是显示出不够教养，食不求

饱。看到时光差不多了，席间的人也都吃得差不多，这时候你就起身告辞，不能够恋座，拖延迟缓这是失礼。

如果是坐了很久，又有客人来了，她都不起身告辞，这个人程度一定不高，为什么？她都不知道分寸，到人家家里面去坐，一坐在凳子上就黏在那了，人家也不好意思催你，这就让人很难堪。主人愿意留你，这还比较得体。

不要等到主人都在暗示，暗示还不走，那就真的是丢面子，下次她再也不敢请你，有第一回没第二回了。所以这个礼不得不学，总要给人多一点余地，让人多一点轻松，少一分压力。

〖莫学他人。呼汤呷醋。醉后颠狂。招人所恶。身未回家。已遭点污。〗“莫学他人，呼汤呷醋”。“呼汤呷醋”这是形容在酒席当中，你一杯我一壶，斗着喝。男子如此互相劝酒，比试看谁喝得多，看上去都已经不雅观，如果女子这么做，那真的是很不雅观。

所以切忌在席间毫无忌肆，喝酒没有一个分寸，所谓的狂饮大嚼，这个很难看，宁愿少吃一些，千万不要吃得过饱。在别人家吃饭，你吃得直打嗝，那也是很难看的事情。如果是饮酒醉了，“醉后颠狂，招人所恶”，“饮酒醉，最为丑”，人醉了之后，他丧失了理智，他胡言乱语，癫狂，这是失态了，这就招人厌恶了。

“身未回家，已遭点污”，他要回家，因为酒醉了回家的时候七扭八歪，走路歪歪斜斜，衣服也有垢污，女人这点尤其要注意。

这里讲到“身未回家，已遭点污”，这个点污表面上看是身上的衣裳有了垢污，实际上自己德行有亏缺，这就是最大的点污。

所以不修女德就是自己侮辱自己，孟子讲过“人必自侮，而后人侮之”。自己欺侮自己，自己不要脸面，别人才会欺侮我们，才会不给我们脸面，自己要是自爱自重，别人怎么敢欺侮你？

〖当在家庭。少游道路。生面相逢。低头看顾。〗“当在家庭，少游道路”，这是讲女子应该多在家庭里头，少出门庭，少出游，少闲逛，否则不符合自然之道。女为阴、为坤、为地，阴是在屋内，屋外为阳，所以女主内这符合天道。女子与大地相配合，大地是守静，它不动，这是跟天地相应，这叫坤德。

所以老在外面逛的女子，不想回家的，那这种女子女德方面肯定就会欠缺一些了。所以，自己的心要多收回来，真正的学问就是看你收心的功夫。

孟子讲，“学问之道无他，求其放心而已”，求其放心就是收心，能够常常端身正意，制心一处，这个人他能够境界提升得很快。人到世间来走一遭，目的是什么？就是提升自己灵性而已。

如果是不得已要出门，那怎么样？“生面相逢，低头看顾”。过去真正有女德的人那是威仪齐整，出门都是遮着面，不使外人（特别是男性）看到自己的脸。因为如果有邪缘，男性看到自己如果长得不错，他就会起歹念，这是自己把自己置于危险的地位。

所以走路必定是“低头看顾”，看着自己路走，也不用走得很快，但是专注地走路，不失威仪，切莫左顾右盼，这是一种招摇，显得轻佻。

〖莫学他人。不知朝暮。走遍乡村。说三道四。引惹恶声。多招骂怒。辱贱门风。连累父母。损破自身。供他笑具。如此之人。有如犬鼠。莫学他人。惶恐羞辱。〗“莫学他人，不知朝暮”，就是不要学那些无知的女孩，一天到晚不知早晚，所谓“走遍乡村，说三道四”，到四处走家串户，干什么？跟人聊天，说三道四，讲的多半是是非，讲是非无所忌惮，这是自己损自己的德，还无意中会结怨。所以“引惹恶声，多招骂怒”。

古德讲得好，“来说是非者，必是是非人”，一个人爱讲是非，没事他找人去聊天，讲张家长李家短，这种人往往是招人的厌恶多，在佛法里面讲属于两舌恶口，自己招来的果报。女子少言寡语反而显得更有教养。

如果老是在外面串，就会“辱贱门风，连累父母”，这是损伤自己的颜面，更是玷辱家门，让自己父母蒙羞，败坏自己声名，还败坏祖宗的声名，这是“损破自身，供他笑具”，所以无德之人那是自招其辱，被人笑话。“如此之人”，她说“有如犬鼠”，这里批评得就比较严重，像狗，像老鼠一样，招人厌恶。说这个话虽然语气比较重，但目的是为了提醒我们，教诫我们，不要自己自招其辱。

所以“莫学他人，惶恐羞辱”。惶恐是因为跟人结了怨，可能说话不谨慎，或者自己没有注意到细节方面的问题，无意中伤了人，你伤人人家就报复你，你就处在惶恐之中。

如果是我们说三道四讲是非，往往也被人讲是非，一报还一报，自己也就被羞辱。这里是讲妇言的问题，四德里面妇德、妇言，这个礼数不得不学，总是以守静安分为美。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“早起章第四”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“早起章第四”。

第二十九节3.19

下面我们来看“早起章第四”，这一章专门提倡早起这个好习惯。早起确实好处多多，首先对身体来讲，人能早起必定有良好的作息习惯，规律的生活，这是健康的一个关键。人得病其中一个要素就是因为生活没有规律，不正常，身体总是处在紊乱当中，这就容易得病。

早起是与天相应，人效法天的话，天早上亮了，亮之前你起来，天黑了，天也休息了，我们也该休息了，与天同步，随顺自然，这你就健康。现在很多人确实没养成这个习惯，尤其是我们香港这个地区，我看早起的人不多，你上街去问问，有人能七点钟起床，那已经算早起了。

真正早起的标准古代是五更或者寅时，寅时是三点到五点，这段时间起来这才叫早起，这对身体确实有好处。晚上睡觉，因为你要早起，你得保证睡眠，晚上最好十点前睡觉，这对身体最好。

现在因为要工作，各方面的原因，不要超过十一点睡觉，十一点就进入子时，子时必须要睡觉，人身体要卧倒，全身血流归肝，养肝。如果一个人很晚睡觉，早上又很晚起来，肝气不足，肝得不到调养，那这种人一定是什么？

面色青，或者是黄，精神头不够，血气不旺。特别是女子，血气是最重要的，男子在精女子在血。所以女子养血是很重要的，养血，早起早睡的好习惯也是很重要的一环，这个比你吃什么好的补品都好，这叫天补！你利用天时来补充养分，补充精气神，比吃药要强。

自古以来真正有成就的人，无不是能够早起。古诗有云“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时，黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。这个讲到男子他立志有所成就，要成就学业、事业、道业，那就要早起，女子在家也是如此，特别是学道之人，用早起克服懒惰的习气，这是很好的。

清朝有一位大官李鸿章，他在他的家书里头说：“清晨之气最佳，终夜紧闭卧室之内，浊气充塞，一吸清气，精神为之一爽，百病皆除。”这是懂得养身，清晨那股清气最好。晚上我们休息的时候是紧闭卧室的门户，晚上睡觉确实要关锁门户，不要开着窗吹风，吹风把自己身上阳气都吹跑掉，卧室最好宜小，阳气保全得好。

现在我晚上的寮房，卧室很小，实在热了，晚上可以开空调。可是开空调要注意，不要整夜开，整夜开这个空调的冷气也是把我们身上阳气给吹掉了，早上起来你会觉得全身酸软无力，这是什么？

阳气亏了的表现，最好是你要真觉得热，把空调打开，开个半小时，那整个房间都凉快了，你睡下来之后关掉，一觉到天亮。第二天你要是被热醒，那正好起床了。一起来先打开窗户，外面的那股新鲜空气进来，你深深吸一口，浊气吐出来了，清气吸进去了，吐故纳新，精神为之一爽，这股清气包治百病。

所以早起，对身体确实有好处。我母亲一生都是早起，所以她到现在晚年都没有什么病痛，很健康，还是坚持早起。早起之后做的事情很多，你看做完早课一小时，做完早餐，吃完早餐才开始天亮，你看看天亮了出去外面散散步，呼吸呼吸新鲜空气，然后回来再开始你的工作学习，这都不晚。所以一日之计在于晨，清晨的时间要把握好。

那有的人说我的工作很多，我晚上做完工作都很晚，可能做到一两点我才能睡，第二天我怎么可能早起？其实这样也有调整的方法。你先问问你自己一天睡几个小时，譬如说你一天睡六个小时，那你与其两点钟睡觉，早上八点钟起床，不如调一调，你晚上十点钟睡觉，早上四点钟起床，来做你的事情。

你调一下时差，把时间换过来，晚上工作早上来做，早上精神轻爽，那做的效率就高。我现在都是这样的，我要备课，我都是早上白天备，我晚上回去寮房之后做做晚课，就准备休息，一般来讲十一点前就能够卧倒。这为什么？

保养自己精神，睡眠就不需要很多，真的六个小时就足够了，有时候甚至可能只睡个四五个小时，但是精神头没问题。你看看我今天讲四个小时，到现在精神还是很好的，中午也没有休息。这为什么？

你抓住这样的一个健康的作息时间，该睡的时候就睡觉，那你的工作一点不会受影响。要知道一个人要是晚睡，过了十二点钟睡，其实睡眠再多都很难补足。一天二十四小时它有个时间点，一天也有四季，春夏秋冬，一天的春天是早上三点到九点，夏天是九点到下午三点，秋天是下午三点到晚上九点，冬天是晚上九点到第二天早上三点，春夏秋冬的运作，所谓春生夏长秋收冬藏。冬藏就得睡觉了，春天就得生发起来。最健康的是什么？

晚上九点钟睡觉，睡到第二天早上三点，冬藏，冬眠可以，早上三点起来，春天就要起来，这个作息是最健康的，你看寺院里都是这个作息，真的是健康。

《弟子规》上讲“朝起早，夜眠迟；老易至，惜此时”。人要想这一生有所作为，确实不能懒，要早起。夜眠迟，古时候晚睡那是九、十点钟就是晚睡了，因为天黑了就是晚了，到了天黑之后三个小时就已经很晚。

曾国藩家书里面也讲到“晏起，为败家之凶德”，晏起就是晚起，这是败家的凶德。如果一个家里的晚辈都不能够早起的话，这会习懒成性，懒惰就紧接着是放逸，一放逸，人就会为所欲为，那就是败家了。

所以“治家以不晏起为本”，这是曾国藩讲的。“勤字工夫，第一贵早起，第二贵有恒”。勤俭持家这个勤，第一就是早起。这一点我母亲可以说是最令我敬佩的，她早起，一生早起，早起和有恒。

她有恒心，她不是一下子冲动，明天我三点钟起床，完了第二天就五点钟起床，再过一天就七点钟起床，再过一天九点钟起床，又恢复本性了，那没有恒心。人想要炼自己的毅力，自己的恒心，就从持之以恒保持早起做起，看你是不是真有修行功夫，看你能不能早起。

早起是要克服自己的睡欲，自己的懒惰习惯。人在昏睡的时候，是糊涂，睡得多的时候，人就会变得笨。真正一开始练早起，得咬牙，要克服自己的那种睡欲，当然保证晚上早点睡，慢慢把时差调回来，调好了，终身受益无穷。

下面，我们一起来学习正文：

【凡为女子。习以为常。五更鸡唱。起着衣裳。
盥漱已了。随意梳妆。拣柴烧火。早下厨房。
摩锅洗镬。煮水煎汤。随家丰俭。蒸煮食尝。
安排蔬菜。炮豉舂姜。随时下料。甜淡馨香。
整齐碗碟。铺设分张。三餐饭食。朝暮相当。
侵晨早起。百事无妨。莫学懒妇。不解思量。
黄昏一觉。直到天光。日高三丈。犹未离床。
起来已晏。却是惭惶。未曾梳洗。突入厨房。
容颜龌龊。手脚慌忙。煎茶煮饭。不及时常。
又有一等。餔餟争尝。未曾炮馔。先已偷藏。
丑呈乡里。辱及爷娘。被人传说。岂不羞惶。】

“早起章”主要是讲女子在家里早起去做家务。一日之计在于晨，能够早起，就百事都能够办得非常的有条理，会不慌不忙。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“早起章第四”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

第三十节3.20

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“早起章第四”。

〖凡为女子。习以为常。五更鸡唱。起着衣裳。盥漱已了。随意梳妆。〗俗话说：早起三光，晚起三慌。我们大家大概都有这种经验，如果晚起来了，那个心情一定是很慌乱的，因为要赶时间，所以什么都是匆匆忙忙。如果是天天都这么匆忙，就渐渐会形成不好的习惯。

所以第一句讲，“凡为女子，习以为常”，早起的习惯非常重要，如果我们能养成好的习惯，终身受益；如果习惯不好，那终身都吃亏。好习惯要从小养成，尤其是早起的习惯，如果已经真正做到了习以为常，都能够早起，那一点都不困难，困难的是什么？

平时不能早起，有事要早起那是很困难的。所以好习惯的建立是非常重要的。这里举早起为一例，我们要懂得举一反三，做什么事都要懂得养成好习惯。

这个习惯养成，下面讲到如何做才是早起，它的具体标准如下，“五更鸡唱，起着衣裳”，五更天就要起床了，这五更大概是现在我们讲的几点？古时候从戌时开始算是一更，亥时是二更，戌、亥、子、丑、寅，子是三更，丑是四更，寅是五更。晚上入夜了就是一更，一更可以休息了，那是很健康的。

到了寅时五更，就是早晨三点到五点，这个时间应该起来。纵然不能够做到三点钟起来，那五点钟也该起来了，这是五更最后一个时间，那个时刻起床，还勉强算得上五更起来。所以我劝大家慢慢养成好习惯，五点钟起床。

你会发现这一天，时间很够用，而且你早起的话，精神头提起来，这一天效率特别高。夏天，五点钟天已经开始亮，也确实应该要起来了。五更天鸡鸣，现在城市里面没有鸡鸣，我们用闹钟。

早起如果不习惯的话，那一开始是要咬牙的，要修一段苦行，我自己就有这样的经验，即使是

你想把你的作息时间往前提早一个小时，一开始都觉得很吃力。

譬如说你习惯五点钟起来的，你要提到四点钟起来，那开始大概有一个礼拜，是需要调时差的，上了闹钟四点钟起来了，醒是醒了，闹钟响了又把它摁停了，然后眼皮一耷拉又睡着了，这是常有的事。

等到一觉起来，五点都过了，比那个平时时间还要晚。但是慢慢你要去练，毅力就是这样练成的，早起是最能练人毅力的，最能练人恒心的。你果然有这种毅力，这种恒劲，你这一生肯定有所成就，这就是修行。起来了之后，穿上衣服，都不用很匆忙，因为你起得早，时间很够用，所以你的动作举止就非常的安详。

然后洗漱，“盥漱已了，随意梳妆”。女子的洗漱时间可能会比男子要多一点，她的麻烦事多一些，但你有时间你可以从从容容，你可以不用那么急忙，所以“随意梳妆”，这表示你从容。试想如果你晚起来了，譬如说你八点钟上班，你睡到七点钟，然后突然惊醒，一看表是已经七点了，就猛地冲入洗手间，然后随意地去刷牙，去洗脸，梳理也没时间，搞到真有点蓬头垢面，就非常的失仪容。

所以关键就在于我们能不能早起，安详闲定的气质，其实早起就能帮你养成，这种叫风度，女子的风度，那真的也是可以摄受人的，让人尊敬。

〖拣柴烧火。早下厨房。摩锅洗镬。煮水煎汤。〗“拣柴烧火，早下厨房”。自己梳洗完毕了，开始做家务，就是开始上班了，工作。那么主内的工作，主要是三餐，家里人可能这时候还未必能起来，但是你先起来料理早餐。过去是烧柴火，现在用煤气，用电，电磁炉，这些都方便了，你下厨房按照家里的饮食习惯开始备料，洗菜，准备煮粥煮饭。

“摩锅洗镬”，就是把那个锅碗瓢盆该洗的都洗了，然后“煮水煎汤”，煮茶或者煮粥等等，备早餐。过去儿子媳妇都是跟公公婆婆住在一起，所以这些工作是由媳妇来做，媳妇把这些工作做好了，然后请公公婆婆出来用早餐。

如果未嫁，对于自己的父母也是如是来做，这种习惯在未出嫁之前就养成，勤劳，热爱劳动，这都是优良的品德。这些我们看起来好像都是很小的事情，宋尚宫这一章里面选用了不少《礼记?内则》里的事情，《礼记》里面也是记载这些日常生活小事。

但是你要知道，小事里头就体现了道，所谓道不远人，道就在你的日常行为，只要你能够认认真真，诚诚敬敬地把你该做的事情做好，你就能入道。

〖随家丰俭。蒸煮食尝。安排蔬菜。炮豉舂姜。随时下料。甜淡馨香。整齐碗碟。铺设分张。三餐饭食。朝暮相当。侵晨早起。百事无妨。〗“随家丰俭。蒸煮食尝”，随着你家里的经济情况，你所煮的饭菜也是相应的。这个尝，是通常做饭菜的时候，你试试那个味道，拿个勺子，舀一点菜汁出来尝一尝，咸淡如何，这个都是做饭时的一些动作。

“安排蔬菜，炮豉舂姜”，我们吃的这些蔬菜，这里讲到蔬菜，她没有提到肉，可见得宋尚宫也是提倡以素食为好。吃素身体健康，我自己吃了十六年的素，你能够做一手好素菜供养家里人，不仅是供养饮食，真正是帮助他们身心得到健康。

“炮豉舂姜”的豉姜，都是调味品，那我们也要把它准备好。“随时下料，甜淡馨香”，所下的这些调料，那要恰到好处，你看，中庸之道不就在这里可以体现了吗？不过咸不过淡，正好，这就是适中，这个度要掌握。平时做饭做菜都用心，用心你就能成为专家。

“整齐碗碟，铺设分张”，把菜做好了，该炒的炒，该煮的煮，备好了之后，开始摆桌子，家里有几个人，摆几套碗碟，碗筷，“铺设分张”，按照人数，摆设得整整齐齐，虽然家境未必很富裕，但是你这么样摆，就是一种格调，这就是家里头的向心力、凝聚力。

妇女，就是做媳妇的人，在这中间起到了决定性的作用。如果做这些事情都是马马虎虎，心不在焉，那家里何以能够有凝聚力？家里人又怎么能生欢喜心？儒家所讲做圣，是行仁，仁者爱人。

佛家讲成佛，佛以慈悲为本，慈悲也是能体贴人、爱护人，全都是在你这个简单的动作里头去体现，你把饭菜做得很好，把碗筷摆得很整齐，让人看了之后真正生起欢喜心，这就是布施，这就是行仁，这就是行菩萨道。尽管家里穷，也要尽自己的能力，把饭菜做得最好，让家人感受到你的爱心，穷也能得到快乐。

“三餐饭食，朝暮相当”，每天做三餐饭，都是以这样的恭谨之心去做。“朝暮相当”，指早餐、午餐、晚餐都要做得像个样子，不能马虎，把碗筷都摆好了，然后请家里人来用餐。那么请他们用餐之后，你就收拾碗筷，洗碗，这个都是花时间的。

在过去讲是公公婆婆跟儿子儿媳妇最少四口人的话，那你要做这个饭菜，可能你要花上两小时备料和做饭。现在的蔬菜都有农药，都要事先泡。什么时候该下什么菜，哪样先炒，哪样后炒，你也要懂得它的顺序。

那个容易凉的，炒起来容易熟的，放在后。那个不怕凉的，或者炒起来时间很久的，先炒先做。那么现在饭有电饭锅，可以一同进行。你把这个时间分配好，先后顺序不要倒乱。《大学》讲的，“知所先后，则近道矣”，不慌不忙，很有效率，很有法度，就在这厨房里面你也能成圣贤。那么两小时做完，就想到把饭菜端出来。如果是冬天很容易冷，端出来，可能这时候你要盖上个盖子，然后请家里人来，你再把盖子打开。

做的分量也合度数，你看这都是学问，都是需要我们动脑筋的。做的这些品种，不能够天天一样，那是单调，吃个几天也就厌烦了。你得要动脑筋，每天有一点新的花样，有新的菜式，天天都有不一样的，大家吃起来很欢喜。天天一样的，那当然是容易做，但是这个我们的爱心就少了。

你就看看，爱心处处，这些细节中你能够去体现出来。家里人都能够感知的，人心都是肉长的，都能够感觉得到，感觉到你在爱他们。在家里建立了这种亲爱的关系，和乐融融，然后你就能够影响乡邻，影响小区，你岂不也是在做治国平天下的事业了吗？不离你的本位，你就能干出圣贤事业。

所以归根结底，最重要的，先从早起做起，“侵晨早起，百事无妨”。侵晨，就是天刚刚准备亮，这叫侵晨。

天没亮我们就得起来，百事都能够做得很顺。那么在家里的这些家务，你可以有条不紊，不会延缓，使整个家里面作息都能够有恒，这对全家人都是有好处的。

特别是家里面有老人，三餐一定要定时定量。如果三餐不定时，身体就很容易出毛病，凡是肠胃有病的，多半是因为三餐不能定时定量。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“早起章第四”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！上午好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“早起章第四”。
　　第三十一节3.21

〖莫学懒妇。不解思量。黄昏一觉。直到天光。日高三丈。犹未离床。起来已晏。却是惭惶。〗“莫学懒妇，不解思量”。这是劝我们不要学懒妇，懒人不解思量，就是她没有用心，对自己的分内工作她随便、马虎、不负责任，那是什么？

就是自私自利，她只想着自己的满足享受，该睡她就睡，睡过笼了，她也不管，懒，懒是什么？

是因为自私。那么自私肯定会在家里面有矛盾，你自私就跟家人对立了，你满足了自己的欲望，那就是让别人受到了损害，你的工作没做好，家里人不就受影响了吗？

所以这里讲到，“黄昏一觉，直到天光”，这个够懒的了，黄昏就是天刚刚入夜，还没有完全黑下来，那段时间叫黄昏，就开始睡了，一觉到天光，睡个九小时、十小时。

“日高三丈，犹未离床”，那么早上不能早起，太阳都已经老高了，还没有起床，夏天七八点钟那日头就老高了，这时候还不起床，那就很懒了。而且也不健康，因为什么？

起居不符合天时，该起床的时候不起，这对身体没有好处。前面我们谈到，一天有四季，早上三点到九点这段时间是一天的春季，春生，生发，人就得在这段时间起来。三点到六点，这是早春，早春你就开始生发的话，那你的阳气上升，这个人就会有精神头，纵然睡得少，你也会有精神。

所以我建议，如果大家不能够早起，或者是晚上睡得太晚，第二天就不能早起了，你把时差掉换一下，晚上要做的事情提到早上做，对身体有好处，对整个人的精神面貌有好处。一个人他能早起，整个身上阳气很足，面色会特别的红润。要是阳气足，面部都能放光。

如果是起得很晚的人，那个阳气就会衰，因为该生发的时候，阳气生发不起来，你还在睡，把阳气给盖覆住了，你去看这个人他的脸色，一点光彩都没有，严重的可能是蜡黄，不管他吃多少补品，脸色都补不过来。对身体不好，又耽误工作，何苦来？

这里讲的，“起来已晏”，晏就是晚，“却是惭惶”，起来晚了之后，心情肯定不好。为什么？你是处在急忙匆忙当中，你也会觉得很惭愧，今天又迟到了，今天又过钟点了，你会有自责的心态，惶就是惶恐，担心工作做不完，你会很匆忙，匆忙之间又会做错些事情，那使得你会更加的惭愧惶恐，久而久之这种心态就变成一种病态，这是心理病。

现在很多人都会有这种心理病，精神过于紧张焦虑，现在患焦虑症的人特别多。为什么？他起得晚了，他精神处在高度压力状况下，他要跟时间赛跑，他就不能从容淡定。这都是自我折磨。

我宁愿把睡眠少一点，克服一下这些欲望。你真正能够坚持良好的作息的话，你睡眠质量会高。我该睡的时候，我现在就要睡眠，身体已经习惯于这种严格的作息制度，像军队一样，到了睡眠的时间就要睡觉，起来的时候就起来，那你效率会很高。

我过去念中学是在广州华南师大附中，这是个重点中学，他们最成功之处就在于有严格的作息时间，我母亲跟我都是同样的观点。我们学生都住宿，早上六点钟就开始出外做早操，跑步，锻炼，回来之后去吃早餐，八点前就进入教室开始上课，中午有午休，下午有锻炼，晚上十点钟熄灯，一定要睡觉，躺在床上，有老师巡房，谁要是还在搞东西不睡觉的话，那就会被处罚。

所以我们这些孩子在那里，学习生活都非常的有规律，非常的守时。我在那个学校六年，初中三年，高中三年，也养成一个习惯，所以后来上大学，出国留学，乃至到现在，还是以这样一种良好的习惯作息，只是现在睡眠比以前中学时代要少了，起来就比以前早了，但是都是在年幼的时候养成的规律性。

他们高考之前也不允许学生搞突击，假如说明天考试，不允许今天晚上就突击用功用到十二点，不给，你十点钟就得睡觉，逼着你在有限的时间完成这些工作量。人的效率就是这样养成的。所以我们就很感恩，在学校里受到良好的教育。

教育不在乎我们都学了什么。我们学了什么，到现在你说用得上多少，难说。在于你有没有养成好的习惯，好习惯让你终身受用。养成好的学习习惯、工作习惯、作息习惯，那都是终身得益。

〖未曾梳洗。突入厨房。容颜龌龊。手脚慌忙。煎茶煮饭。不及时常。〗这里讲到，这懒妇日头高三丈了才起来，起来晚了确实惭惶，“未曾梳洗，突入厨房”，我们可以想象出来，已经晚了，一看钟点，过表了，过钟点了，立刻就冲入厨房去准备，也没有梳洗。这个“突入”的突字，就特别形象的刻画出那种匆忙慌乱的样子。

“容颜龌龊”，因为没有来得及梳洗，所以这个面容，这个形体，女孩子的头发长，也没有梳理，那看起来就很不像样，“龌龊”，就是很不像样、很脏。

“手脚慌忙”，这人一忙就会出错，《弟子规》上讲，“事勿忙，忙多错”，所以可能煮饭都煮糊了，炒菜味道也调不好，那就会让家里人都生烦恼，自己也会生烦恼。

“煎茶煮饭，不及时常”，可能是晚了，不能及时了，或者是这个质量很差，仓忙之间做出来的饭菜那是很难吃的。做饭要有爱心，你看日本的江本胜博士做的科学实验证明，我们用爱心对水，它的结晶长得很美，如果用不良的心念对那个水，它结晶就很丑陋。

那你煮菜煮饭，那些饭菜里面都是水分，人的身体里面百分之七十是水分，从食物里面吸收的水分很多，假如我们用爱心去做，那里的水结晶就很美，人吃了这种饭菜，身体营养好，心情也好，百病不生。

〖又有一等。餔餟争尝。未曾炮馔。先已偷藏。丑呈乡里。辱及爷娘。被人传说。岂不羞惶。〗“又有一等，餔餟争尝”，这个餟是通假字，跟那个口字边，右边是四个又，那个字是一样的，就是尝、喝的意思。这是讲又有一等人，她好吃，前面讲是懒做的。好吃的妇人，饮食她先自己尝食。

她这种尝食不是为了试味道，而是她贪吃，看到好吃的，她就先吃掉。《弟子规》上讲，“或饮食，或坐走，长者先，幼者后”。饮食，要好的饮食先给父母长辈用，这是在家里。如果出嫁了，公公婆婆就是父母，先给公公婆婆，然后给夫君，按照这样的一个顺序，最后自己才吃。

一个是好吃，一个是懒做，这是女子需要戒的，好吃懒做的女子没有人喜欢。“未曾炮馔，先已偷藏”，这是好吃还不够，尝了之后觉得好吃，自己先私藏起来了，就是还没有分给大家吃之前，自己先偷藏，这种私藏，那是私心作祟，这就跟家里人产生了对立隔阂。《弟子规》上讲，“勿私藏，苟私藏，亲心伤”。既然是一家人，好吃的大家共享，所谓是同甘共苦，大家是一家人，就是一体，不能够先为自己考虑，自己先享用，不顾父母爷娘、公公婆婆，这都是品性出了问题。

“丑呈乡里”，这种丑态，这种不良的品性，如果让乡里人知道了，传出去了，“辱及爷娘”。爷娘是自己的爹娘，会让父母蒙羞。

“被人传说，岂不羞惶”，好事不出门，坏事传千里，自己的德行不足，被人传出去之后，那岂不就是非常羞愧、惶恐了？这是令人见笑。实际上都是先自己侮辱自己，然后人才侮辱自己的，“必先自辱，然后人辱之”。

如果真正自爱自重，他一定对自己的这些欲望能够控制。这个欲望不外乎财色名食睡五欲，这里提到了两条，好吃，懒做，一个是食欲，一个是睡欲，这都需要去控制。那财色名，这些更

需要控制，尤其是对女子而言。

如果不控制，人的这个贪性，先天的这种烦恼滋长得特别快，如果没有受到良好的圣贤教育，一般女子也就很容易滋长贪爱心。贪爱，各种人的欲望不一样，有的人贪财，有的人贪色，这个色，男女色欲都包括在内，有贪名的、贪吃的、贪睡的，这都是非常损害道德的。

所以朱熹朱夫子曾说，要存天理灭人欲，凡是不能够战胜自己欲望的，就被欲望战胜了，做了欲望的奴隶，那天理就没有了。人能够一心存天理，他自然能够控制、降伏自己的欲望，欲望愈淡愈好。

靠什么控制自己的欲望？一个勤劳，一个早起，开始炼自己。看起来好像是苦行，实际上是对自己品德修养的一种良药，做习惯了，你会发现，那些欲望是很容易放下的，可以不需要。

渐渐地你在修学圣贤之道的时候，你就能够出法喜，所谓学而时习之不亦悦乎，从你的修学圣道依教奉行当中，慢慢你能体会到这个喜悦。它不是外面欲望的刺激产生的，它是内心里心与道合产生的一种像涌泉一样的那种法喜，你那个自在，绝对不是世间欲望的满足可以比拟的。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事父母章第五”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！上午好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”。
　　第三十二节3.22

这是教我们对父母尽孝的。这一章比较长，也很重要，实际上就是《弟子规?入则孝》对于女子具体的落实。孝是德之本也，所谓百善孝为先，女德也是以孝为先，以孝为本，孝是无论男女，都必须要建立的根基。成圣成贤不外乎就是孝道的发扬光大而已，所以从小要养这个孝心。

孝心这种修养必须要去力行，要去做，所以这里讲“事父母”的事，体现了孝要你去做。如果你不去做，你光懂得理，不可能成就。通篇的《女论语》我们看到讲的都是事，讲理不多，讲的好像都是生活琐碎之事，但是大道理全在这些小事里头体现。事理是圆融，离开了事，那个理就是空理了，而事里头就有理，理事圆融。我们一起来学习这一章：
　　【女子在堂。敬重爹娘。每朝早起。先问安康。
　　寒则烘火。热则扇凉。饥则进食。渴则进汤。
　　父母检责。不得慌忙。近前听取。早夜思量。
　　若有不是。改过从长。父母言语。莫作寻常。
　　遵依教训。不可强良。若有不谙。借问无妨。
　　父母年老。朝夕忧惶。补联鞋袜。做造衣裳。
　　四时八节。孝养相当。父母有疾。身莫离床。
　　衣不解带。汤药亲尝。祷告神只。保佑安康。
　　设有不幸。大数身亡。痛入骨髓。哭断肝肠。
　　劬劳罔极。恩德难忘。衣裳装检。持服居丧。
　　安理设祭。礼拜家堂。逢周遇忌。血泪汪汪。
　　莫学忤逆。不敬爹娘。才出一语。使气昂昂。
　　需索陪送。争兢衣妆。父母不幸。说短论长。
　　搜求财帛。不顾哀丧。如此妇人。狗彘豺狼。】
　　我们来看第一小段:
　　〖女子在堂。敬重爹娘。〗

“女子在堂，敬重爹娘”，首句八个字是这一章的总纲领，教我们做女子在家，“在堂”就是在家，还没有出嫁，敬重爹娘，就是孝顺父母。供养奉侍父母，这是一切道德的根本，圣贤教诲也是从这里开始教起的。“每朝早起，先问安康”，这是教我们如何去做，讲得非常具体。

实际上《孝经》里面告诉我们，孝有三个层次，“始于事亲，中于事君，终于立身”。三个层次最基础的，事父母，就是事亲，能够在家里对父母养成这一颗孝心，出外事君，对男子而言，古代男子是入朝做官，侍奉君上。

女子一般主内，主内的出嫁了，她有夫君，事君也就是事夫，而事夫最重要的，就是侍奉公公婆婆，代自己的先生来孝养父母。既然出嫁了，就跟夫君是一体，是一不是二，夫君的父母就是自己的父母，所以用孝顺自己父母的那种心和做法对待公公婆婆，这是事君。最后终于立身，终极的就是立身，立身是你一生都能够这样事亲事君。

事君，事夫君，还有一个就是为夫君留后，不孝有三，无后为大。这个后代最重要的是教育他们成为优秀的儿女，才叫有后，不是说光生儿女那就是有后了，不是，生了之后更重要的是教育他们。

高尔基曾经说过一句名言，说“爱孩子，母鸡都会，重要的是教育他们”。我们看，如果说生儿育女那就是有后了，那动物里面都有了，动物比人做得没有节制，生得比人还多，不是这个说法。有后，重要的是你能教出好儿女，圣贤的儿女，能传承家道、家风、家学、家业，这才是真正有后。

所以母亲的角色至关重要。这都是孝心的体现，能够一生这样做，那就是立身。立身行道，你能成圣成贤。像周朝三太，她们都是女圣人，她们也没有说参加朝廷里任何的工作，就在家里面相夫教子，她就能成为圣人，她的儿女都是圣人。

事亲这是基础，最重要的。《孝经》里面讲的，如何事亲？所谓事亲者，“居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严”，这是所谓的“事亲五致”，“五者备矣，然后能事亲”。居则致其敬，你在家里，对女子而言，在家里能够侍奉父母，出嫁了侍奉公婆，侍奉夫君，致其敬，这个敬就是恭敬，至诚恭敬心，那就是要依礼而行。

孔子说的，什么叫孝？“生事之以礼，死葬之以礼，祭之以礼”，礼是很重要的一种方式，要以礼来敬亲孝亲。光有孝心，不懂礼，那也不能够落实事亲五致。内心是敬意，表现出来必定是合乎礼的。

这一章就教你这些礼节、礼仪。那礼仪虽然说的是表面上的这些事，但实际上我们要懂它的精神，礼，敬而已矣，那都是内心有这种至诚恭敬心，才能把这个礼做出来，所以居则致其敬。养则致其乐，孝养父母一定要使父母快乐。

“病则致其忧”，父母病了，做儿女的，会很忧虑，千方百计将父母的病治好，甚至古人有所谓的割股疗亲，现代也不乏其人，报道上也有不少关于像捐肾救母，割肝救父的例子，这是病则致其忧。

到“丧则致其哀”，父母走了，他过世的时候，非常哀痛，丧礼要办得很完备，这都是尽孝。最后，“祭则致其严”，到祭祀的日子，至诚祭祀父母，以表自己的哀思。这五养做到了，那你事父母才能做到。

《弟子规?入则孝》里面就是围绕这“事亲五致”来讲的。这个致就是尽，极尽你事亲之能事。居要致敬，养要致乐，病要致忧，丧要致哀，祭要致严，严就是祭祀要庄严，致是体现我们的存心，一定是至诚心。《弟子规》中的“入则孝”，也是按照这五个方面来讲。你仔细看，“父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒，父母教，须敬听，父母责，须顺承”，这八句就讲“居则致其敬”。到“冬则温，夏则凊”往后，是“养则致其乐”，就是让父母快乐，养父母之身和心。

“病则致其忧”，是“亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床”。“丧则致其哀”，那就是讲，父母去世的时候，“丧三年，常悲咽，居处变”。“祭则致其严”，就是“祭尽诚，事死者，如事生”，你看，完全按照《孝经》的这个分法。

我们仔细看看，《女论语》的“事父母章”这个还是按照《孝经》的“事亲五致”来排列的。我们看这第一段，就属于“居则致其敬”。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习““事父母章第五””。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”

昨天我们学习到《女论语》的“事父母章”还是按照《孝经》的“事亲五致”来排列的。我们看这第一段，就属于“居则致其敬”。

第三十三节3.23

〖每朝早起。先问安康。寒则烘火。热则扇凉。饥则进食。渴则进汤。〗这里面讲的是居家对父母的奉侍。每日要早起，就是刚才讲的“早起章”，早起自己梳洗完了，看看父母有没有起来，还没有起来，你先准备早餐，父母起来了，去问父母安康，父母昨晚睡得怎么样？那是由衷的问，不是个形式，如果是睡得不好，为什么不好？

是不是有蚊子？还是说天气太热了，太冷了，棉被不够？等等，问明原因，加以解决，这都是你细心去体恤父母的需要。如果是寒冷了，要烘火，热则搧凉，这是讲到“冬则温，夏则凊”。以前烘火，现在可以用暖气取而代之，搧凉，用空调取而代之，这个方式有变化，但是精神是一样的。

《三字经》里面讲到的“香九龄，能温席”，九岁的黄香冬天晚上冷的时候就能给他父亲温席，他先睡到被窝里面，让被窝暖和了才让他父亲进入被窝休息。虽然我们现在用不上这种做法了，但是我们也要想到。

譬如说父母年纪大了，冬天我们给他买一张电热褥，提前至少一两个小时把它插上电，暖和了，暖和了之后父母进入被窝了，你把电源关上，不要带电睡眠，都要这样细心。

空调也是，如果夏天很热，你把空调先打开半个小时，整个房间凉快了，你父母入到房间里休息了，要把空调关上，不要吹着空调睡觉，这对身体不好，把阳气都吹跑了。既体恤细心地去照顾父母，同时又是科学的生活。

我曾经就遇到有一位六十岁的妇女，她儿子很孝顺，给她买了新房，装修好了，房间里开空调，结果开了一个晚上，第二天她醒不来了，这个属于脑中风。为什么？空调直接吹到脑袋上，中风。这些都是什么？虽然有那个孝心，但是不懂得科学，这也不妥。

“饥则进食，渴则进汤”，父母饥渴的时候，你要立刻拿出饮食。真正善于观察的，了解父母什么时候需要吃东西，特别是年纪大的，总是要少食多餐。老年人比较喜欢没事吃点东西，很多老年人爱吃点饼干什么的。

这个时候，你看他真正想吃，给他一小块，他吃不多，可能一天除了三餐以外，还要吃两顿点心，这都要照顾到。侍奉老人，那是要非常细心的。这是讲到在家里敬重父母，对父母有需要的这些工作，我们也尽量地去帮助，协助完成。

在《德育课本》里面，我们看到历史上有一个“刘女代耕”的故事。这是讲明朝的刘玉，他生了七个女儿，但是没有儿子，家里很穷。古代多半是务农，所以要靠耕田为业，可是这刘家生了七个女儿，没有男丁，就没有人耕作，所以她父亲就非常的难过。

有时候就扶着这个犁，耕犁，他就叹气，自己没有儿子，家境那么贫苦，每天自己还要顶着烈日去种田，这真是很不幸。那自己要是耕不动了，该怎么办？这个老父亲很忧虑。结果这个话让他的第四和第六个女儿听到了，这两个女儿很孝顺，她俩就立志终身不嫁，代她父亲耕田。

所以从那以后，他这两个女儿就穿着短衣，天天代父亲到田里去耕种，使得年老的父亲得到安慰，这样一直到她父母都离世。因为家里很穷，她们没有能力去安葬，这两个女儿就把自己的住屋改成了坟，像生前一样天天早晚在坟前问安，“事死者，如事生”。

这个事情后来被当地的官员听到了，就非常赞叹，亲自到家里去看望她们，那个时候这两个孝女都已经是六十多岁的人了。

所以我们一般讲男耕女织，男主外，女主内，但是在这种特殊的条件下，也有例外的，这种例外也都是孝心的体现，这是巾帼不让须眉。自古以来也有女儿家代替男子的工作的，那都是在不得已的情况下。

譬如说宋朝杨家将，这杨家为了抗击金兵，这些男丁全部都遇难了，或者是失散了，结果后来佘太君、穆桂英挂帅，这都是历史上的佳话，这是代替男子的工作。还有花木兰从军，这些故事都是讲的女子能对父亲尽孝。所以关键是有孝心，至于说工作，虽然大体上来讲，男主外女主内，但是也有例外。

〖父母检责。不得慌忙。近前听取。早夜思量。若有不是。改过从长。〗这还是讲到“居则致其敬”，对父母那种恭敬，就是《弟子规》里讲的“父母责，须顺承”。父母在呵责的时候，往往是自己有过失，不可以慌慌忙忙。“近前听取，早夜思量”，那就是去恭恭敬敬地听取父母的教诫，有则改之，无则加勉。

如果自己有过错，父母批评了，那我们应该尽快改正，不可以有逆反的心，也不应该辩驳。如果是强词夺理辩驳，那就是有违孝道。即使是父母批评错了，也不需要去辩驳，“父母责，须敬听”，我们恭恭敬敬地听取。

如果是没有这个过失，我们以后注意不要犯这个过。要及早来思量，这“早夜思量”，早晚都反省，就是曾子“吾日三省吾身”，圣贤之所以能成就，就是因为天天反省改过。

父母在我们身边，能够提醒我们，他们是我们的善知识，是我们的老师。在这个世界上，只有两种人会对我们提出过错，毫不隐瞒的批评我们，那就是父母和老师，这两种人是大恩人。如果没有人提醒我们，没有人来批评我们的过错，那我们的过错可能一生都不能够发现，更不要说改过。

有人能够发现我们的过失，给我们提出来，帮助我们改，让我们以后不要再犯同样的过失，不再造同样的业，这不就是对我们的恩德吗？怎么能够对父母有逆反的心？如果是父母骂错了，责备错了，正好自己消业障，还应该欢欢喜喜地来听取父母对我们的这些批评。

唐太宗李世民，他有善于纳谏的雅量，他欢迎臣子给他提意见，不管是谁，不管提什么意见，他都欢欢喜喜地接受。他的一个谏臣魏征，每天给他劝谏，给他挑毛病、批评他，有时候说得也很严厉，不留情面，他都能够忍受。

他作为皇帝，有这个度量，很难得，能够听取人家的劝谏。古人讲，兼听则明，你能够听取人家的批评意见，你能够变得更聪明，更有智慧，你会少犯很多过失。所以唐代有“贞观之治”，李世民治理国家，那是安定繁荣。

所以能听取人的意见，能够受谏的，这是福报，看你有没有福，就从这里看。如果你要是没福，你不能听人家意见，你会抵触，你会反驳，那人家给你提一次，以后再也不会提第二次，看到你有过错也不敢提了，你不能接受，那你是自己遭殃，吃亏的是自己。

所以“若有不是，改过从长”，“不是”是自己真的有过错，贵在能改。“改过从长”，那你能改过，这就是你的长处。必须要改过，圣人没有别的，就是能够勇于改过而成就的。过则勿惮改，知耻近乎勇。

人的这种勇猛心，就体现在他能不能够对自己的过错勇于改正，他不是对外面的人有多勇，而是对自己的过错。雷锋讲过，对自己的过错要像秋风扫落叶一样，绝不姑息。一个人这一生生命短暂，能不能够在有限的生命当中成圣成贤，就看你会不会对自己严格要求。

〖父母言语。莫作寻常。遵依教训。不可强良。若有不谙。借问无妨。〗这一段就是讲“父母教，须敬听”，《弟子规》中的“入则孝”跟这一段“事父母章”非常相应，所以学这个女德，实际上还是在学《弟子规》，还是教我们怎么落实。父母讲的话，是父母的教诲，“莫作寻常”看待，这是老人言，不可忽略，要认真对待。

不听老人言，吃亏在眼前。俗话讲，老人走的桥，比我们走的路还多，他见的世面多，他有人生的经验，所以他对我们讲的话，哪怕是好像非常轻描淡写的说过，我们都要认真地去领受。你有这种善学的心，你就有福。

记得小时候，我和我母亲都有吃完饭散步的习惯，散步的时候，我妈妈就跟我讲很多人生的经验，讲她过去的那些事情，给我分析一些人生的道理，真让我受益良多。所以等我长到二十岁以后，上了大学了，别人都感觉到我好像思想比同龄人要成熟一些，这是得益于从小得到母亲的教诲，这是薰习。

而我自己并不是一个聪明人，我相信我的智商也不高，但是母亲善教。我有一个优点，这是我舅父讲的，就是两个字，听话。从小比较温顺，很少有这种所谓逆反，在我印象中好像没有逆反的心理，对父母那是言听计从。

但是自己也会调皮，调皮捣蛋是有，但是父母只要一呵责，一批评，就不敢再做。我父亲有时候跟我聊起过去我小的时候的事，他说我有个特点，听话倒是挺听话，但是也挺调皮。譬如说我老爱动弹，很多人说我小的时候是不是患小儿多动症，很爱动，我父亲说，你坐下，我就立刻坐下。然后他一转头，我就站起来了，但是我父亲一转头看我的时候，我就又坐下。听话，可是比较调皮。

从小因为有对父母这种敬爱的心，对父母讲的话特别重视，乃至于以后长大了，我母亲给我规划人生的道路，叫我上大学，出国留学，读博士，做教授，这完全是我母亲给我规定好的，我只是听话而已。

自己从小没有太高的志向，自从学了传统文化，学了佛以后，才知道做人要立志，要发大愿。在成长的过程中，父母真的是最重要的老师，做儿女的要有这种好学的心，不可以傲慢，不要觉得父母又不懂计算机，现代这些科技也不懂，甚至可能连用手机发信息也不会，就看不起父母，结果浪费了很好的学习机会。

“尊依教训，不可强良”，这个强良就是极度的自以为是、任性、蛮横无理，这是强良，那是一种非常不好的心态。要把这种强良心态放下，有一种恭顺的心态来对父母的教训，去接受，去依教奉行，最后，得利益的是自己。

现在回头想一想，我从小到大，真的比同龄人幸运，走的人生道路都很顺，我母亲给我设定的一个个人生目标，都能一一完成，好像没有走什么歧途，别人都跟我这么讲，说你很幸运，没有走弯路。到现在我把工作辞掉了，也是父母同意支持，跟着老恩师来学习传统文化、学习圣贤之道、学习佛法，这都是什么?

走的快捷方式。人当然有一个缘分，但更重要的是，你要具备那种接受福报的心态。人总会有这个那个的机遇，好机遇其实人人都会有的，但是如果我们没有一个接受好机遇、接受福分的那个心态，可能福分来了我们还不认识，当面就错过了。

这个心态是什么心态？就是这种孝顺心，能够“遵依教训，不可强良”，放下自我，老实听话，这个心态最为重要，这使你能够受福。要不然福来了，你受不了，当面就错过了。

“若有不谙，借问无妨”，这谙是熟悉，如果有不熟悉、不明白的地方，那不妨可以从容借问父母，向父母请问。特别是年幼无知，很多事情需要问，问明白，不可以任意妄为。

有问题应该问，你看，君子九思里面有一条是“疑思问”，有疑难，应该想到去问，问善知识，问老师，问父母，问在行的人，自己能够少走弯路。

不要在那里凭着自己的意思乱碰，在那里往往会花很大的血本，你会吃很多的亏，付出很大的代价，所得来的这些经验，其实老人家早有，你只要问一句，就不会去碰壁了。这里不明不熟的地方，包括很多，譬如说怎么做饭，怎么做家务，怎么待人处事接物，这些不明白的地方，或者不是很熟悉的地方，都应该问。问了之后，最重要的是，你自己要虚心接受，细心体会，用心记住，然后活学活用。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事父母章第五”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！上午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”。

第三十四节3.24

〖父母年老。朝夕忧惶。补联鞋袜。做造衣裳。四时八节。孝养相当。〗“父母年老，朝夕忧惶”。父母年纪老了，年迈，我们要有一种忧虑的心，像《论语》里面讲的，“子曰，父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以惧”。父母的年龄，我们自己要知道得清清楚楚。

看看父母今年有多大年纪，自己知不知道，这个都不知道了，你赶快得落实清楚，如果不知道，那是没有孝心。关心老人，不可不知父母之年，一则以喜，一则以惧，喜的是父母现在还健在，那是我们人生一大幸事。

君子三乐，第一就是父母俱存，兄弟无故，这是君子之乐。同时，也要知道，父母一年比一年衰老，一年比一年接近人生的终点，所以有一种忧惧的心，这个“朝夕忧惶”，就是一则以惧，忧虑，恐惧，惶恐。担心什么？日后光景无多，要报恩的时间机会稍纵即逝。

如果不抓紧现前的机会好好去尽孝，日后就会懊悔的。古诗提醒我们，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，儿女想要养父母，可是父母不等我们，不要说等把我们自己的事情都处理好了，再去孝养父母，那时候可能已经晚了。能够当下为父母做点事情，就多做一点事情。

这里举出几个例子。“补联鞋袜”，这是给父母补补鞋，鞋破了，你要会补，袜子破了，你也会补。“做造衣裳”，你能够给父母做点衣服。现在不用做衣服，你应该会想到看父母需要，给父母买一下衣服。

“四时八节，孝养相当”，四时是春夏秋冬，八节是八个节令，四季每个季有两个节，春天有立春、春分，夏天有立夏、夏至，秋天是立秋、秋分，冬天是立冬、冬至，八节。

时令的变化，我们要想到父母的寒暑需求，冬天来了，我们要准备添置冬衣棉被，夏天来了，要给父母想到添置夏装，想到这些季节，必需的一些物品，这是养父母之身，这都是“养则致其乐”，一定要让父母欢喜。

只要自己尽心尽力，哪怕家境可能并不是很好，但是你也能够让父母欢喜。“四时八节”，就是讲一年四季的变化。一天也有四季，这一天下来，我们要调理父母的饮食，三餐要定时，不要让父母过饥或过饱，饭菜供应要健康、新鲜，这是最基本的生活起居，要照顾父母。

我们看到大连的一位孝子，他父亲二十多年前成了植物人，躺在床上二十六年。这位孝子细心照顾他父亲，一天二十四小时基本是全天候来侍奉，每一个小时要给他父亲翻身，擦一次身体。

每天要喂他父亲五六顿饭，每一次只能喂一点点，不能吃很多，不能让父亲过饱，也不能够饿着。每天给父亲洗床单，因为他说这个床单要天天换，要是一天不换，汗就会把床单弄湿了，身体就会难受，因为他父亲是植物人，所以皮肤会容易长褥疮，天天换。

譬如说有时候他父亲感冒了，口里有痰，怎么办？因为痰他吐不出来，孝子就用一根吸管，一头放在自己嘴里，一头放到他父亲嘴里，把那个痰吸出来。这些简单的动作，他重复了二十六年。放弃了自己出国工作的机会，放弃了成家的机遇，离开他父亲从没有超过有半个小时这么长时间。他离开父亲都是上街买点东西，立刻赶回来，总在半个小时之内，因为半个小时要给他父亲翻一次身。

有时候也帮助他父亲锻炼身体，促进血液循环。怎么锻炼？让他散步。一个植物人怎么散步？恐怕我们都没法想象，想也想不出来。孝子是把他父亲抱起来，父亲两个脚站在自己两个脚面上，他就这样抱着他父亲，然后自己往后退，让他父亲做散步走路的这个姿势，这样锻炼。

他父亲一百六十斤重，散步一个小时。你就想一想，用这样的心来孝养他父母，做了二十六年。虽然他没有工作，只能拿社会救济金来生活，但是他觉得自己非常幸福，非常快乐。这种幸福快乐，那不是世间五欲六尘的刺激可以比得上的，内心完全是一种充实感。能够向圣贤迈进，这种喜悦凡人是很难体会的，没有这样做下去，就没办法体验他的那种快乐。

所以，自己真正向父母尽孝，自己就得到最大的快乐。能够这样尽心尽力的孝养父母，让父母感觉到非常的幸福，乐而忘忧老。这是对父母孝养，不仅孝养父母之身，也孝养父母之心。像孝子王希海讲的，他为什么要这么做？他说，他就想让他自己父亲活出体面来。虽然有这个重病，但是也要体体面面的活。

〖父母有疾，身莫离床，衣不解带，汤药亲尝。〗你看，这位孝子就做了最好的表率。父母难免会有得病的时候，做为儿女，那是朝暮侍奉床前，《弟子规》上讲的，“亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床”。

儿女都是一样，不分老幼贵贱，像“二十四孝”里面讲到的汉文帝，身为皇帝，万人之上，他母亲得病了，他守候在母亲身旁，亲尝汤药，看看这个药会不会冷，或者过热，或者是煎的火候不够，自己先尝尝，然后再让父母去用药。自己守候在母亲病床前三年衣不解带。

王希海这位孝子，我们看到，是二十六年衣不解带、目不交睫，这是行人之所难行。今年五月份，我应邀到青岛参加第三届企业家论坛，我在这个论坛上做了一次演讲，这位孝子也做了一个报告，让我们座下的人无不感动流泪。

他在报告里面向大家忏悔，就有一次，也是唯一的一次，他把父亲抱起来坐在床上，要给他做按摩，结果因为自己太累了，就抱着父亲睡着了。一个小时之后，等他醒来，他父亲坐在那里，大概是太累了，已经全身都流汗，汗湿透了衣服，他自己就觉得非常的内疚。

以后，他父亲只要是坐起来的时候，他不敢睡觉，目不交睫，一定是让他父亲安稳的睡下来，他才能够自己去休息。休息也不可能睡得很安稳，因为他每一个小时要给父亲翻身一次，他不能让父亲的皮肤在一个地方接触太久，因为他血液循环不好，所以接触久了容易长皮肤病。

这二十多年，他每年都带着父亲去医院复查，有一次遇到一个老教授，听说他父亲已经是二十多年植物人躺在床上，居然发现他父亲身上一点儿褥疮、一点皮肤炎症都没有，他觉得不可思议，不相信这是一个二十多年的植物人。

结果后来回去找到他父亲的病历，当这位老教授捧着一沓厚厚的病历出来，流着眼泪对这位孝子说，你对于你父亲的这种护理，已经远远超过了医学院里护理教授的这些理论了，你做出来了。没想到，对一位二十多年植物人，他全身护理得这么好！那个肌肉都这么有弹性。

这真的是纯粹一个孝心使然。孝悌，《孝经》上讲，“孝悌之至，通于神明，光于四海，无所不通”。现在他父亲已经去世了，非常安详地离开人世，心满意足地离开人世了，这位大孝子也就放下了他的心中的一块大石头，尽了对他父亲的这份孝心。他自己说，对父亲算是有个交待了。

所以很多地方，包括医院、养老院，都要请这位大孝子去授课，讲怎么护理老人。只要是用心，他就是专家，这可是世界级的专家了！只要孝心到了极处，没有不能通的。那么《孝经》讲，通于神明，连神明都能感通，何况人乎？

只要你能至诚，可以感动天地鬼神，像我们人偶然见到一位孝子，会不会也会受到感动？你见到这样的孝子，你也会去帮助他。天地鬼神也不例外，只要能够真正以至诚心，我去尽孝，父母有病，求神明护佑，会有不可思议的效果，真有保佑安康的这个效果。后面我们会讲几个孝子的故事，来做一个证明。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事父母章第五”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

　　家人们！晚上好！

　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”。

　　第三十五节3.25

　　我们继续看下面的经文：

　　〖祷告神只。保佑安康。〗

我们前面提到“事父母章第五”，实际上跟《弟子规?入则孝》没有什么区别，它讲的完全也是为人儿女如何尽孝的，可以跟《弟子规?入则孝》互相参看。实际上本章也是以《孝经》“事亲五致”的顺序来进行教导的。

《孝经》上讲，所谓孝亲，是“居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严”。我们现在看的这段，是讲“病则致其忧”，父母有病，我们做儿女的是很忧虑的。这个忧虑是一种真诚心，父母对我们恩德如山，所以当父母需要我们的时候，我们一定尽心尽力地照顾好父母。

表现出来，就是“身莫离床，衣不解带，汤药亲尝，祷告神只，保佑安康”。所做的这些举动，他不是故意造作，而是他真心诚意的自然流露，只要有一线希望能够救父母的，哪怕自己舍掉生命也在所不惜。所以古人常有“割股疗亲”，把自己大腿上的肉割下来，做为药引子，帮助父母来治疗。现代像这类的割股疗亲也不乏其人。

根据2007年8月31号《光明日报》的报道，在四川省邻水县石永中学，一位高中女学生叫曹瑜，她来自一个农村的家庭，家里经济比较拮据，可以说比较贫困，父母要到外地去打工。

2006年11月的一天，父母都在外地，母亲打来电话，说她父亲患了尿毒症，需要换肾治疗。当时算了一算，要给父亲换肾，大概需要几十万，钱当然没有，只能是卖掉刚刚建起的新房子，还不够，卖了房子只有十几万，还要向朋友借。即使有了钱了，还找不到合适的肾源，怎么办？

曹瑜这位女孩心急如焚，突然想起来，亲人之间是可以换肾的，而且这样费用会很低，不用去买肾了。于是她就到医生办公室双膝跪下，哀求医生说，希望能让自己的肾捐给爸爸。这个事情后来让她父亲知道了，她父亲不愿意拖累自己的女儿。但是曹瑜苦苦的哀求，终于感动了父亲，感动了医生和医院的所有人。

那位医生对曹瑜说，“手术会有危险，这一刀划下去那可能让你终身致残，你清楚吗？”曹瑜毫不犹豫地点点头。到了手术那一天，她是自己微笑着走进手术室的。手术也很顺利，医生成功的把曹瑜身上的一个肾换到她父亲身上。

为了减少医院费用开支，曹瑜在术后大概二十天，就瞒着她的父亲自己先出院了，然后每天都来为父亲煎药做饭，照顾在康复当中的父亲。她安慰父亲说，“没有过不去的坎，只要我们努力，一定一切都会好起来”。她的这个故事，感动了无数人，无数人为之落泪，这就是现代版的割肾疗亲。

人有这样至孝的心，当然可以感动神只。所以神灵，我们要祷告，关键是你用至诚心，有至诚心，你一定会有至诚的行动，不可能是嘴里说，我一定要为父亲治好病，但是行动上没有表示，那怎么能感动神明？

所以《论语》里面孔子有一次也得了病，他的学生子路想要为他的老师去祷告神只，希望能够感动上天，来让夫子的病迅速好转。孔子讲了一句话，说“丘之祷久矣”，丘是孔子自称，说我祷告神明已经很久了，一直都在祷告神只。那孔子是怎么祷告的？

一心行善，这就能感动神明，你不去祈祷，不去要求神明，神明都会来保佑你。反之，如果我们心地不善，自私自利，损人利己，即使每天在神明的像前烧香磕头，那没有用。真正的祈祷是用至诚心，用善心。能够对父母尽孝，一心想着父母早日恢复健康，这就是祷告神只。

在《吕新吾闺范》这部书里头，记载着这样一个故事元朝有一个女孩叫葛妙真，九岁的时候她听说她母亲活不过五十，寿命就要到了。妙真非常的悲伤，于是天天都向神明祷告，而且发誓一生不嫁，一生吃素，来以此为她母亲延寿。结果真的是至诚感通，她母亲后来真的过了五十岁的坎，到了八十一岁才走。所以人有至诚心，真的可以帮助父母恢复健康，延长寿命。

现在量子科学家也都证明了这一点，证明什么？意念的力量不可思议。着名的诺贝尔物理学得奖者普朗克博士，他是着名的物理学家，专门研究量子物理学。他说他一生的研究最后表明，这世上根本没有物质，物质只是意识单位所组成的。

意识单位是什么？心波的能量，这种能量是一种波动，由此产生光子，光子就是一种能量体，也叫量子，所有的物质都是由量子组合而成。这个波动的速度慢的，形成了像山河大地比较坚固的物体；波动速度快的，形成植物；再快的，形成动物、人，最快的就形成像电磁波、光波。

所以整个宇宙，实际上统统都是意念波动而形成的现象。这跟佛法里讲的“一切法从心想生”、“万法唯识”这个道理是一样的。物质只是意识单位所组成的，现在物理学给我们揭示出来了。

祷告为什么有这样的效用？那是因为有意识的能量，以至诚心去祈祷真的有效果。这里葛妙真给她母亲祈祷，真的给她母亲延寿，真诚心可以改变时空的能量分布，改变物质，改变身体状况。

我自己就有这样的体验。今年年初的时候，我父亲因为感冒，患了肺炎，咳嗽很厉害，整个晚上都睡不着觉。当时我就侍奉在他床前，陪着他，我给他念佛，想的就是让他得到安慰，让他能够在比较安定的磁场里面容易入睡。

晚上需要什么的时候，我守在旁边也可以照顾到。结果好几个晚上，父亲好像愈咳愈厉害。当时我就发了一个愿，这也是一种祈祷，我祈愿父亲的病由我来背，我来承受他的病苦，以此能够使他迅速的恢复。

结果发了这个愿之后，真的就有效果，我也得了肺炎了，我也咳得很厉害，我生平第一次咳得这么厉害，也是晚上睡不着觉。之前看西医，打点滴，都没什么效果，到了第二天，我就带着我父亲去看一个老中医，当地一个很有名的老中医给他去看，然后开了两副中药。

我自己没有专门用药，只是喝了一点我父亲喝剩下的药。结果没有两天，只吃了两次药，我父亲的病就好了。他的病好了之后，我的病也好了。

这就使我领悟到，人的意识能量是不可思议的，关键是我们要用至诚的心祈祷。如果真正是父母有病的时候，我们用至诚心来祈祷，真能让他迅速康复，这个效果是很不可思议的。那个药物实际上是一种缘，一种因，都是属于辅助治疗，那实际上在你的至诚心。

关键是我们为人儿女要发出这种真诚心，要想到父母跟自己是一体的，没有父母哪有自己？所以父母受苦，不就是自己受苦？那自己年轻，多代替父母受苦，那岂不是很好？该受多少苦，

这个总是一定的，你能够代父母受苦，你发出这种真诚的意念，那实际上父母的苦解决了，你虽然说代受苦，实际上得佛菩萨、神明的加持，你跟你父母这个总体的苦都能够降低，这是感动神只。

从这里我们可以引申，父母有病，也包括遇到任何的灾难，任何的不幸，我们都要想方设法去解救。在《闺范》这本书里面我们看到，有这么一个故事，在春秋战国时期，当时齐国齐景公非常爱槐树，他这是一种癖好，他就命一些士兵守着这个槐树，而且下严令，任何人不许损害槐树，如果有损害槐树的，视损害的程度，或者给他加重刑，或者杀头。

结果这个守卫槐树的人，他自己有一天喝醉了，喝醉了在槐树旁边，他就把那棵槐树给伤了。齐景公知道这个事情就非常愤怒，就下令要杀他，这是知法犯法。这个守树的人有个女儿，这女儿知道父亲犯了损伤槐树的罪要被杀头，所以非常地担忧，于是到了晏子府上。

晏子是当时齐国的宰相，他跟孔子同时代的，也是一位很贤德、很有能耐的臣子。这位女孩就到晏子那里跟晏子讲，说我父亲现在犯了君命，这个罪固然当死，但是，“妾闻明君之治国也，不为畜伤人，不以草伤稼”。这女孩很懂道理，很会说话。妾就是她自己的谦称。

说我听说明君治国，不会因为畜生去伤一个人，不会因为草去伤那个庄稼。那现在我父亲醉酒伤了槐树，如果是国君把我父亲杀了，就剩我一个女孩孤苦伶仃，那恐怕被邻国听到了，会说我们国家国君是爱树不爱人。

晏子听了之后，觉得这女孩讲得特别有道理，确实这是事关人命的大事。于是他第二天一早就到景公那里去劝谏。结果景公也就明白了，所以也就收回了成命，不去杀这个守树的人了。

所以你看看，这个女子她有智慧。智慧从哪里来的？智慧从真诚的孝心那里来的。如果没有这种至诚的孝心，那智慧出不来。为什么？智慧是本有的，心性中每个人本有如来智慧、圣人智慧，你跟圣人没有两样，只是我们现在被我们的烦恼习气给盖覆住了。

可是有一种方法，可以把习气这个障碍去除掉，就是用你的至诚心。所以你能够用孝心就有这种大智慧、大无畏。你看，这个女孩，小小一介女子，居然敢去面见相国去游说，心能有至诚，她就得天理，就成功。人能得天理，就是正知，哪怕是一国至尊的国君，他只是有势，但是如果没有理，那面对正理，他也会折服。

讲到这个故事也使我联想到我母亲。我母亲在“文革”期间刚刚高中毕业，因为受到家庭成分不好的影响，她没有能够上大学。我外公被下放到广东北部翁源那个地方，在干校劳动。从大陆来的人，大概都知道这段历史，“文化大革命”，所有知识分子都得上山下乡，劳动改造，尤其是原来那种家境富贵的。

我外公在解放前是大富人家，所以现在就变成了专政对象。而且我外公原本在大学里教书，工资也被冻结了。我外婆没有工作，没有经济来源，家里只剩下我外婆跟我母亲。我的两个姨妈一个舅舅，都在外地很远的地方工作，照顾不了家里，母女两个人相依为命。工资冻结了，那怎么吃饭？经济本来就困难，还要冻结工资。于是我母亲当时就奋勇地去跟当时的革委会，实际上就是跟单位里头的这些领导去谈。

因为当时我母亲属于所谓被专政对象，别人看你都贱一等，但是我母亲凭着她的勇气，她的智慧，跟那些领导辩驳，说明为什么我外公应该得到这份工资。过去的历史，我们慢慢来审查，现在要等米下锅，况且她母亲（我姥姥）在家里没有经济来源，她是清白无辜的，应该得到这份工资。

所以经过跟不同的领导去争取，每一次抠回一些钱来，就这样的度日，一直到“文革”结束，非常的困难。在这种压力很大的环境下，但是我母亲一点没有被压力所屈服，而且安慰我姥姥，一起走过了那一段很难再回首的岁月。

后来我外公被平反，才回到家里，我姥姥说：“我是跟良玉（我母亲的名字）共过患难的。”所以真正要发出孝心来，其实再大的困难都能够解决，再大的压力都能承受，反而这些困难和压力，造就了我母亲坚强的性格，超出常人的智慧和办事的能力。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事父母章第五”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！大家好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”。
第三十六节3.26
我们再看下面一段，下面是讲“丧则致其哀”：
〖设有不幸。大数身亡。〗

父母总有不幸离开我们的一天，大数到来，寿命到了，那是没有办法，各自走各自的路。做为儿女，孝心流露，想到父母劬劳养育之恩，恩深似海，无以为报，而现在父母又离开了，再也没办法报答父母，悲从中来，这里讲：
〖痛入骨髓。哭断肝肠。〗

这个都是自然流露出来的举动，不是造作，人的这种感情，他会应景流露。《孝经》也讲到，孝子为父母哭丧，三天都不进饮食，痛苦之至，不思饮食。但是也要有一个节制，节哀。

如果是一直都不吃饭，那自己身体就坏了。所以不能以死伤身，毁不灭性，已经死了的人，他已经离去了，已经没有办法回来，那这时候，自己还是要注意保重自己的身体，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”。所以三日之后，必定要进饮食。

〖劬劳罔极。恩德难忘。〗

“劬劳”，就是父母生我们养我们所历尽的千辛万苦。“罔极”是没有边际，这是真的，父母恩难报。念念想到父母的恩德，那就一定要把父母的丧事做得圆满，尽一分最后的孝心。所以丧事这里提到：

〖衣裳装殓。持服居丧。〗

“衣裳装殓”是对父母，《孝经》上讲的棺椁衣衾，给父母穿上寿衣，这都有一定的礼仪。如果是没有寿衣的，也可以给父母穿上他平时喜欢穿的衣服。“装殓”是入殓进棺，古时候的棺材，一般分两层，里头的叫棺，外头的叫椁，小棺材套到大棺材里头。“持服居丧”，是自己穿上孝服来居丧。

〖安理设祭。礼拜家堂。〗

这是讲到料理祭祀的这些丧礼，需要周慎详明，不可错乱，这都是反映自己诚敬之心。《论语》里面讲的，“死，葬之以礼，祭之以礼”。父母死后葬礼、祭礼要讲求。这个讲求不是指奢华、排场。如果通过很庄严的很排场的祭礼葬礼来显示自己的这份孝心，有显示的心就已经不真诚了。一定是随着自己的家境，随分随力来办，必定是自己尽心尽力，把它做圆满。

〖逢周遇忌。血泪汪汪。〗

“周”是周年，“忌”是忌日，忌日包括父母生日和去世的日子。这都是念父母恩的日子，要祭祀父母。想到父母恩德，自己哀痛得情不自禁，这里讲“血泪汪汪”。虽然父母不在世了，但是自己孝心没有丝毫的减少，《弟子规》上讲的“丧尽礼，祭尽诚，事死者，如事生”。

在居丧期间，一般讲守丧三年，这三年，按照《礼记》里面的说法，实际上是二十五个月，从第一年到第三年，有二十五个月，就是头尾三年要守丧。《弟子规》讲的，“丧三年，常悲咽，居处变，酒肉绝”，这都是《周礼》里面讲到的，三年当中，就是二十五个月当中，常常悲咽，痛哭流涕，就是血泪汪汪。

“居处变，酒肉绝”，居处就是讲我们住的地方，住的地方要改变，如果原来住的很舒适，现在要调整，古人那是守墓，当然女子守墓在外面居住不方便，在家里有灵堂，守着灵堂。酒肉绝，就是不饮酒不吃肉，斋戒，包括一切生活的享受娱乐都断绝了，沉浸在对于父母的那一分哀思缅怀的心情里头，就是尽孝思、敦人伦，这本身就是孝道的教育。

记得我母亲带着我，为我姥姥送终，那时候我们已经学佛了，是1994年，我姥姥八十四岁走的。母亲跟姥姥生活的日子最长久，感情最好，学了佛了，就希望老人家能够往生西方极乐世界，就不断地进行鼓励劝导，最后给她做临终助念，这就是西方人现在讲的临终关怀。

临终关怀佛教里早就讲了。最重要的一个环节，当时我跟我母亲一起给她通宵念佛。她走的时候非常安详，真是寿终正寝，含笑而走。念了一天一夜，第二天把陀罗尼被打开看她的面容，还有很好的笑意，很灿烂的笑容，她生前好像都没有笑得这样开心过，全身非常柔软，证明走得很好。

我那时候还在广州中山大学里念书。她走了之后，我母亲就带着我发心为她吃长素，一开始准备吃四十九天，结果没想到一吃吃到现在，已经十六年了。到她三七的时候，我就梦到她，她回来告诉我说：“我要往生西方极乐世界了，你现在念佛送我一程。”

然后就在她家里的那个小床上，结跏趺坐，双腿一盘，还是念佛。我就在梦中给她念，念得很大声，念佛声把我自己吵醒了，我一看，凌晨三点，大概是这个时候老人家回归安养。

她走后，我们按照《地藏经》的做法，给她做了很多很多的善事功德回向，把她所有的存款全部拿去布施。我母亲也是把自己很多的存款拿来做为印经、放生、赈灾、济贫等等，这都属于居丧期间应该做的，她能不能得到？一定能得到。刚才我们讲到的，现在量子物理学家已经证明了，人的意念能量不可思议，你发出真诚的善念，这个能量怎么能得不到？凭着这个能量她真的能够超生。

至于说人有没有来生后世，有没有灵魂，这个现在的西方科学界已经拿出大量的案例证据证实了。我在这里也不需要多花时间去讲，有兴趣的同仁，可以看看我过去讲过一个八小时的报告，“因果轮回的科学证明”，证明人确实有灵魂，确实有来生，有轮回。

孔子也承认有轮回，他在《易经》里面就谈到，说“精气为物，游魂为变”。精气为物，是讲这个物质，人生命最初是受精卵，这是生命的一个载体。但是他真正有完整的生命，那是有一个魂投进去了，游魂为变。所以一个人的生命包括两部分，一个是肉体，一个是灵魂，肉体可

以生灭，灵魂是不会生灭的。

所以父母过世了，要祭祀，这是有道理的。《孝经》上面讲，“祭则鬼享之”，你祭祀他的时候，父母的魂真的会来。这个鬼，在孔子那时候，专门是指父母的灵魂，祖先的灵魂，叫鬼。这个灵魂真的会来享用你的祭祀。这种祭祀实际上是什么？

他得到你的能量，你真诚的祭祀，这种意识能量，化作量子的能量，让他受益了。这跟前面讲的祈祷是一样的。祭祀，是要终生都要祭祀，居丧是三年，天天等于是都在祭祀当中，哀思当中。

那老是这样当然不行，人也要恢复正常的工作，三年之后，那就每年祭祀的日子要进行祭祀。《孝经》上讲的“春秋祭祀，以时思之”，这个春秋实际上讲的一年四季春夏秋冬，都有选定的日子来祭祀。

现在民间一般主要是三个日子，清明节，中元节，中元是农历七月十五，还有冬至节，这三个是祭祀的日子。慎终追远，这是养自己的孝心。到了父母去世的日子，也是应该斋戒，不能够饮酒作乐，所以叫忌日。

这些都是一种孝心的培养、孝道的教育。现在社会上应该提倡这种孝道的教育，让大家都能慎终追远。慎终就是给他做临终关怀，要谨谨慎慎地给他送终叫慎终，追远是给他祭祀。祭祀，学佛的人通常是用念经回向，做功德回向。自己能够一日斋戒、诵经念佛给他老人家神识回向，他真正得到这个功德的利益。《地藏经》里面有说明。

我母亲现在就带着我，真的，每年都用这种方式给过世的老人、祖先做祭祀。孔子赞叹子路，“生事尽力，死事尽思”，那我想我母亲也能担得起夫子这句话的评价。我们自己对父母还算有一点孝心，这个孝心实际上是什么？

父母身教言教带出来的。有真正孝顺的父母，才会有孝顺的孩子。父母要是不孝了，却想要孩子孝，这很难，这个恐怕千古能够遇到一两个就算不错了。像舜，像闵子骞，这种人那都是非常难遇到的，那都是再来人才可以有这样的一种德行，否则孩子一般都受父母的影响。

所以做母亲的，自己先落实女德，把《女论语》你都能做到了，保准你有贤善的子女，你种什么因就得什么果。

末后一段是结劝，劝诫我们不要做忤逆不孝的儿女：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事父母章第五”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！大家好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事父母章第五”。

第三十七节3.27

〖莫学忤逆。不敬爹娘。〗

做一个忤逆的女孩子，那是不贤不孝，就是对爹娘父母表现出不恭敬。我们一般讲的逆反心很强的人，父母的教诲，父母的训斥，她会逆反、对着干，严重的甚至离家出走，这是不贤不孝。

如果自己曾经有过这种想法，赶紧要自己忏悔，因为孝是德行的根本，是福报的源泉，不孝的人无德也无福，她一生会活在痛苦烦恼当中。等她长大了，她就知道了，等她有儿女了，她就真正明白了。所以从小都能够孝顺父母的，长大她就能够得到幸福快乐。

古圣先贤教我们这些德行，不是说用这些东西禁锢我们思想的，不是的，真的是让我们得到幸福快乐的人生。你能照着这做，即使你不理解，你能照做，你就能得福。我们现在就把这些道理争取讲明白、讲透彻。你能明白了，你能够真干、照做，那你就得福报了。

所以这里教我们不要学那些逆女，叛逆的女子，不敬爹娘。她不敬爹娘，将来也就不敬丈夫、不敬公婆，她谁都不尊敬。为什么？父母都不敬了，她能敬谁？《孝经》里讲的，“不爱其亲而爱他人者，谓之悖德；不敬其亲而敬他人者，谓之悖礼”。

父母对我们恩德如山，有再大的过错，我们都应该对他爱敬。如果父母都不爱敬了，这世界上你能爱敬谁？那爱敬都是有条件的，你不可能有真心爱敬的人。譬如说嫁了先生，爱这个先生，可能是爱他的资产，不是爱敬他的人。

或者是在工作单位上你能够尊敬领导，那种尊敬是谄媚、是巴结，不是真诚的，领导有一天下了台了，那个人就不爱敬了。为什么？她没有根，根在于爱敬父母。

那这里你看她表现出：

〖才出一语。使气昂昂。〗

父母刚说出一句话来教训这个孩子，她马上就摆起那一种好像跟人要对着干的那气势，“昂昂”是表示这个气势很强，强势女子，这很可怕。有一句话所谓的，“一言九顶”，父母才讲一

句话，她能顶上九句。
〖需索陪送。争兢衣妆。〗

在家里她要穿得好，吃得好，要享受，做千金小姐，把父母都看成自己的佣人，对父母无止境的索要。到了出嫁的时候，还要捞一大笔嫁妆。这是说明，她的心根本没有把父母放在心上，她追求的是自己的物欲享受。
〖父母不幸。说短论长。〗

这种不幸包括多方面，譬如说工作上的这种不顺，赚钱赚少了，她就在那里“说短论长”，或者父母有病了，需要她照顾了，她就说自己很辛苦，完全没有真心孝顺父母。她的心在哪儿?
〖搜求财帛。不顾哀丧。〗

到了父母往生以后，走了，去世了，她没有心思去哀丧，她想的是赶紧搜索父母的遗产，如果有兄弟姐妹的，她可能要想到跟人家争，没有哀凄之情。
〖如此妇人。狗彘豺狼。〗

这样的人真的叫人恶心。这里是比喻，“狗彘豺狼”，彘是猪，我们讲狼心狗肺，不知恩义。说老实话，狗彘豺狼都不如了，畜生里头也会有知恩报恩的。《北京晚报》登过一个报道，这是个真实故事，是讲狼报恩的。

故事讲到，在60年代（20世纪）后期，当时北方很多人都被派到北大荒下放劳动。有一位从部队里被打成右派下来的，也算是有一点名气的人，叫崔云鹏，他是跟当时女作家丁玲有一样的名气，所谓的新闻人物，被下放。在北大荒，他在一个农场里面居住，只有他一个人，住在一个小木屋里头，住了六年。

冬天，冰天雪地，他自己一个人很寂寞，就想出来散散心，忽然就发现，雪地里有一只大灰狼。这大灰狼的左后腿拖着一把大夹子，很明显是被猎人放置的夹子给夹住了。这个狼也不敢叫，因为狼也很聪明，它知道一叫，那个猎人就来了，那它又逃不走，所以非常痛苦。崔云鹏看到这个情况，就生起了怜悯心，看它这么痛苦，就想解救它，但是又不敢近它的身，怕它这个狼残忍成性，反倒把你咬伤了，或者吃掉了。

于是他就观察这个狼，他发现这个狼是一只母狼，这个狼常常向着一个方向去看，而且低声在那里悲鸣，于是他就知道，它所看的方向一定是自己狼窝的方向，他就向这个方向走过去。

果然，大概三百米远的地方有一个小山洞，人是钻不进去，大概这就是狼窝了，那里头有小狼。所以他就想到用个妙计，拿一些烤熟的野猪肉放在洞口，因为很香，就把那里头的小狼给引出来了，总共有四只小狼，于是他就把这些小狼抱到了母狼的身旁。这小狼见到自己的母亲，于是就爬过去吃奶。

到了晚上，崔云鹏就在那个狼旁边生起篝火，给它点温暖。母狼饿了，他就给它扔一些窝窝头，野猪肉块，让它充饥。就这样过了整整三天三夜，母狼那种警惕的、防范的眼光终于松弛下来，大概是知道这个人不但不会伤害它，还是个好人。这样慢慢的人和狼就熟了，于是他就慢慢走近这个狼的身旁，给它把夹子解开，然后把它放回自己的住处。

后来，这个狼它常常回到崔云鹏的那个小屋子那里，给他捕捉一些猎物，把猎物放到屋子前面供养崔云鹏。后来过了好几年，有一年崔云鹏有一次很不幸遇到了一只大狗熊，狗熊向他扑来，这时候他生命已经危在旦夕，忽然间看到那只瘸狼上来就攻击这个狗熊，因为它的一条腿是瘸的，跟狗熊厮打打不过。

这个狼又在那里大声的叫，没过多久，竟然有二十多只狼都来了，一起围攻这只狗熊，其中三只狼都被这个狗熊用熊掌打断了腰骨，受了重伤，但是它们依然在那里奋战，终于把这个狗熊给咬死了，把崔云鹏给解救下来。解救之后，它们又各归其所。

当时看了这种争斗的场面，崔云鹏是心惊胆战，也是感慨万千，没想到，当时一念善心救下了这只母狼，最后竟然成为他的保镖。所以狼也懂得报恩。知恩报恩，我们讲这是本性本善，不仅人有，动物也一样有，一切众生本来具足。

所以如果说我们不知恩、不报恩，父母恩德如山，赋予我们生命，养育我们，我们还不能够报答他们，还对他们态度不好，还会有逆反，甚至虐待，这种人真的是连豺狼都不如，那就是天地不容。

这一章我们就学到此地，这是“事父母章”。这些道德，完全是跟儒家《孝经》及其他典籍的道德义理是相通的，都是可以互相参看的。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事舅姑章第六”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！大家好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事舅姑章第六”。
第三十八节3.28

“事舅姑章第六”，这一章是专门讲女子出嫁以后，对公公婆婆尽孝的，舅姑就是公公婆婆，这是女德里面特别注重的。要知道女子嫁到夫家，就是跟丈夫同体，既同体，便是同道，那为人子之道，就是孝敬父母，所谓为人子，说到底就是在家尽孝。媳妇过门了，就应该跟先生一同尽孝。做孝子不容易，做孝女、孝媳更为难能可贵。

在陈弘谋编的《五种遗规?教女遗规》里面收了唐翼修的《人生必读书》。这本书里头就讲到，“媳妇不唯自己要尽孝，尤当劝夫尽孝。语云：‘孝衰于妻子’。”这句话在朱子的《小学》里面有引用，它是出自于汉朝刘向的《说苑》。

“孝衰于妻子”这是很耐人寻味的，是讲一个男子原来能够尽孝，但自从娶了媳妇，生儿育女了，对父母的孝心就一日比一日淡薄了。为什么？这是娶来的媳妇不贤良，没有帮助夫君去尽孝，加强增进这个孝心，反而是让孝心减弱了。

所以媳妇不仅自己要尽孝，这包括出嫁之前对父母尽孝，嫁了以后对公公婆婆尽孝，这是自己的本分，更应该劝自己丈夫也尽孝，这才是相夫教子。相夫就是帮助丈夫，帮助他什么？帮助他立身立德。教子就是教导儿女，第一是教导他尽孝，孝是德之本也，善之先也，百善孝为先。所以讲到“孝衰于妻子，此言极可痛心”，这句话让人听了很心痛。

“故媳妇以劝夫孝为第一”，是不是贤良的媳妇，最重要是看这一点，第一就是看孝，百善孝为先，劝人以善，莫过于劝人以孝，这是最为首要的。所以相夫教子第一德、第一事，就是帮助先生增长孝心，成全先生做个孝子，这才是好媳妇。

下面说，“要使丈夫踪迹，常密于父母，而疏于己身，俾夫之孝行，倍笃于往时，乃见媳妇之贤”。这话说得好，你有没有女德，从这一种存心上能够看到，真正的贤女，贤媳妇，她对丈夫怎样？

她不会有控制占有的念头，而是有成全的念头，成全他的德。古人讲，男子女子都一样，一生要立德、立功、立言。相夫教子，你得帮助丈夫立德、立功、立言。第一是立德，而德之本在孝，所以要使丈夫的踪迹，踪迹就是他的举止行为，在家里要常常亲近父母，而跟自己要稍微疏远一点。

你看这个德行，一般的太太，哪个不希望先生靠近自己多一点，远离他的父母？这种心态不贤，反过来就对了，希望先生稍微跟自己疏远一点没关系，要亲近父母，就是亲近自己公公婆婆。你看这一种真叫做无私的心，没有嫉妒，看见丈夫跟父母好，她不会心里不满意，这是没嫉妒。

我们前面讲到的《关睢》这首诗，“窈窕淑女，君子好逑”，这是赞叹周文王的太太太姒的后妃之德。太姒之德最明显的在于什么？她不嫉妒。所以这首诗讲，后妃广寻贤女来为文王服务，怕自己相夫教子还不够，要找帮手，她不会嫉妒，没有嫉妒心。我们也能想象出来，太姒也是像这里讲的，她希望文王常近父母，而疏远于自己。

因为夫妻本身就在一室里头，天天共枕眠，已经够亲密的了。往往在亲密的时候，先生会因为情而亲近自己，远离自己的父母。所以在决定事情上，无意识地就会多考虑太太，少考虑父母，这也是人之常情。太太在这里把握得好，用理智去调治感情，不是说没有感情，但是感情要服从于理智，服从于大体、大义。

所以文王娶了太姒，他一样是尽孝，而且孝心增长。传记里讲，文王就是一日三省，三次去父王那里问安。这后面肯定是有太太的鼓励，这传记里没写，我们能想象出来。如果太太不贤，她嫉妒，心里想的，你干嘛老是亲近父母？多在家里待着，多跟我在一起多好！她有这种控制欲、占有欲，肯定就会有意无意阻拦文王去尽孝。所以《关睢》这首诗的那种深远的意思，我们要细细去体会。

女德里面第一，不嫉妒，成全先生，让先生成为一个大孝子。所以“俾夫之孝行”，俾是使，使丈夫的孝行“倍笃于往时”，就是孝行比以往要更加增长，自己没嫁过来之前，纵然先生已经是孝子了，但是嫁来了之后，让先生更孝顺，这才见媳妇之贤良，女德之高尚。

底下说，“若丈夫于公姑，小有违言，便当代为谢罪，曰：‘此由媳妇不贤，致使吾夫不顺于公姑，非独丈夫之罪也。请公姑息怒。今后当劝丈夫改过矣。’”你看看，这是何等的心胸！何等高尚的道德！功推于人，过归于己，完全都是把过失往自己身上揽。

丈夫如果对公公婆婆有一点不孝的时候，“小有违言”，就是有一点忤逆，可能顶了嘴了，家里难免。出现这种情况，当媳妇的应该怎么做？立刻向公公婆婆去谢罪，不是代丈夫谢罪，是自己去谢罪，为什么？

这是自己的罪，丈夫没罪，公公婆婆也没罪，自己有罪，她说什么？“曰：此由媳妇不贤”，这不是我丈夫的罪，实际上是我的罪，这是我做媳妇的不贤，才使我夫君对于公公婆婆您们不孝顺。

你看，这种盛德，完全跟商汤王的盛德相媲美了，汤王见到百姓犯罪，他说，“万方有罪，罪在朕躬”。朕是皇帝自称，我管理的百姓有罪，谁的罪？我的罪，不在于百姓，我自己要反省忏悔，我要改过自新，才能感化我的百姓断恶修善。

你看这个媳妇，她的心胸，她的德行，跟汤王相当，丈夫有过错，不在丈夫，在我自己，罪在己身。自己要努力反省，我做得不够，我孝心不圆满，所以不能感召先生对于公公婆婆尽孝，我的错。

所以向公公婆婆赔礼道歉忏悔，请公公婆婆您们息怒，今后我一定劝丈夫改过自新，让他尽孝。这就是真正贤德的媳妇。所以媳妇在家里不是光听命于先生，那真正是做丈夫的师表，为人师表，要为夫师表，用身教、言教使丈夫能够善日增，过日少。

我们来学习“事舅姑章第六”：

【阿翁阿姑。夫家之主。既入他门。合称新妇。
供承看养。如同父母。敬事阿翁。形容不睹。
不敢随行。不敢对语。如有使令。听其嘱咐。
姑坐则立。使令便去。早起开门。莫令惊忤。
洒扫庭堂。洗濯巾布。齿药肥皂。温凉得所。
退步阶前。待其浣洗。万福一声。实时退步。
整办茶盘。安排匙箸。香洁茶汤。小心敬递。
饭则软蒸。肉则熟煮。自古老人。齿牙疏蛀。
茶水羹汤。莫教虚度。夜晚更深。将归睡处。
安置相辞。方回房户。日日一般。朝朝相似。
传教庭帏。人称贤妇。莫学他人。跳梁可恶。
咆哮尊长。说辛道苦。呼唤不来。饥寒不顾。
如此之人。号为恶妇。天地不容。雷霆震怒。
责罚加身。悔之无路。】

这一章第一段是总说：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事舅姑章第六”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事舅姑章第六”。

第三十九节3.29

〖阿翁阿姑。夫家之主。既入他门。合称新妇。供承看养。如同父母。〗这是总说如何来侍奉公婆。这里阿翁阿姑，就是公公婆婆，整一章都是讲侍候公婆之礼。公公婆婆是夫家的主人，丈夫也要听命于公公婆婆，所以“既入他门，合称新妇”，已经入了他家的门了，就要尽新妇之礼，首先要学那一家的规矩。

“孔子入太庙，每事问”，这是好学，不耻下问，什么规矩都要懂，学礼。每个家都有他的家规，有他的家道，嫁过来了，首先就要学习，学习规矩，学习跟家里公公婆婆如何相处。对于公公婆婆是“供承看养”，这是讲到敬事供养，如同对自己的父母一样，公公婆婆就是自己的父母。

所以你看看，现在都是这样，嫁过去的媳妇，对公公婆婆还是叫爸、妈，这个称呼本身就是提醒，他确实就是你的爸妈。你怎么侍奉自己父母的，你现在就怎么侍奉公公婆婆，不能够分彼此，不能够说你家的、我家的。跟先生称呼都一样，都是讲爸妈，不能讲说你爸、你妈，我爸、我妈，这就不是一体了，不和谐了。

对于敬奉公婆，古人这种德行那是非常令人感动，在《吕新吾闺范》里头记载着汉文帝时期，有一位孝妇，刚嫁了不久，丈夫就被征兵要离开家里，临行前跟自己太太说了，“我这次走，生死未可知。现在还有老母亲在堂，我是独子，没有兄弟来供养老母。

假如我这次去当兵，如果是死在沙场，你肯代我养母亲吗？”这个孝妇说，“我一定会的”，就承诺了。后来丈夫果然在战争中死亡，这个太太又没有孩子，跟自己的婆婆相依为命，对婆婆就非常的孝敬，自己以纺织为业，没有再嫁人的意思。

得知她夫君死了这个噩耗，在家里居丧三年。这个跟父母过世一样，女子所谓的在家未嫁从父，已嫁从夫，所以对夫君，你看她这个丧礼，跟对父母是一样的，也是居丧三年。

三年之后，这个婆婆就跟媳妇讲，“你还年轻，膝下没有儿女，你还是嫁人吧”。这个孝妇就非常坚定地回答她的婆婆说：“妾闻信者，人之干也。”妾是她自称，说信这种品德，是人之干，就像树的主干一样，它是支撑树木的，如果没有了这个干，树就倒了。

人也是如此，以信为人之干。“义者，行之节也”。道义是德行的这种节操，也是关键。“妾始嫁时，受严命而事夫。夫行，嘱妾以母，妾既诺之矣。受人之托，岂可弃哉？”回答得坚定有力，虽然是弱女子，但是她的心志非常坚强。

她说，我刚刚出嫁的时候，是受父命，严就是父亲，严父慈母，所以严代表父亲。受父亲之命

嫁到夫家，所以这是要事夫。所以能够事夫君，这就是孝顺父母，父母之托，父母的嘱咐。夫行，就是丈夫在临走之前，嘱咐我来赡养婆婆，赡养您，我已经承诺了。

那受人之托，岂可弃哉？人家的托付，我怎么能够不守信用，违背信义？怎么能够弃您而去？但是她婆婆还是特别的同情她，这个婆媳二人真的如同母女，各人都是想到对方，所以这个婆婆千方百计劝她去嫁人。

最后没办法了，孝妇就说："所贵乎人，贵其行也。"一个人可贵就在他的德行，没有德行了，这人就贱了。"生子而娶之妇，非以托此身乎？"说您生这个儿子娶来的媳妇，不就是养儿防老，由媳妇来帮助儿子来赡养老人？这是您可以托此身于儿媳。

"姑老矣"，现在您老人家老了，"夫不幸，不得终为子"，丈夫不幸早逝，不能够成为您的儿子了。"而妾又弃之"。如果我又抛弃您，"是负夫之心，而伤妾之行也"，是辜负了丈夫的一片苦心，辜负了这一生夫妻的恩义，伤了我的德行了，如果要离开您的话，那就是伤德了。

"行之不修，将何以立于世？"如果已经不修这个德行了，那人又以何来立于世间？换句话说，这世间不能容她了。这个孝妇对她婆婆说完这些话就要自杀，婆婆看到这样，没办法了，立刻阻止她，以后再也不提让她改嫁了。

最后这个儿媳妇赡养婆婆养了二十八年，一直到婆婆过世后，这个孝妇终生祭祀她的婆婆。当时淮阳太守听闻了这种妇道，很感动，上疏给汉文帝。汉文帝是个孝子，对待这种孝行特别的赞赏，所以赐了四十斤的黄金给她家，而且专门给她一个"孝妇"的一个赐名。

所以你看看，她这种坚守的孝道，最后换来世人的赞叹，包括富贵。确实，她难能可贵，一生都在守着道义、恩义、情义，这是尽了妇道，也尽了孝道。对于自己先生承诺了，用一生去实现她的承诺，正如古人讲话的"千金一诺终无悔"。人能够做到这样的操守，她死后，她的灵魂一定会升天。这就是前面讲的，"清则身洁，贞则身荣"，她把清贞的妇德做得很好。

《闺范》里面还举了一个故事，有一位孝妇姓赵，早年就守寡了，家里很贫穷，她给人做纺织，缝补衣服，换点钱来孝养婆婆。对待婆婆的奉养，总是以最好的食物，而自己吃的是粗茶淡饭。自己有孩子，家境贫穷，只好把第二个儿子卖给一个富家，等于做长工，换来些钱，买了一口棺木。

这是因为婆婆已经年老了，她担心买不起棺材，所以先置办好一个棺木。结果有一次邻居家失火，又赶上大风，这个风把火势吹得很猛，直逼这个孝妇的家。当时孝妇扶着她的婆婆出门，出了门之后，回头想要把这个棺材也搬走，但是太重了，一个女人家没办法移动棺材。

眼看火就烧到家了，她就抱着这个棺材大哭起来，说："我是卖了儿子才得到这口棺木，是为了将来能够让婆婆有一个安身之处。上天你能不能救救我呀？"就这样子说完，忽然发现这个火势一下转了方向，绕过这个孝妇的家就往北方烧了过去，没有烧她家。大家都认为，这是孝妇的德行感动了上苍。

所以吕新吾，（吕坤）这是明朝的大儒，说道，"至诚而不动者，未之有也"。这个动是感动上苍，感动天地鬼神。只要人有至诚心，真的是可以感动的。有至诚心而不能感动上天的，没有的事。如果说不能感动，那是诚心不够。
　　我们来看下面一段，这是讲敬事公公，再下面一段是婆婆。

〖敬事阿翁。形容不睹。不敢随行。不敢对语。如有使令。听其嘱咐。〗这是刚嫁到夫家的新妇，对于敬事公公，那是要低眉下气，不敢仰望。这"形容不睹"，不敢仰视公公的容貌。"不敢随行"，就是不敢追随公公走得很近，就好像侍奉君主一样，那种战战兢兢、如履薄冰、如临深渊的那种形态。"不敢对语"，是不敢当面跟他对话。

当然，如果有公公的使令，公公问话了，需要从容对答。对答的时候，那是站在公公一侧，身旁，侧耳倾听，专注地来听话，从容地对答。如果是公公有任务交代，那要委婉听从，依其嘱咐去办，不能够违逆。这几句话，给我们勾画出一位贤德的女性，媳妇，她那种神貌。
　　底下是侍奉婆婆的，就是阿姑的：

〖姑坐则立。使令便去。早起开门。莫令惊忤。〗姑，就是婆婆，要是坐着的时候，媳妇要侍立在一旁，随时待命。这个使令便去，有所使唤，立刻要赶快去办，这是《弟子规》讲的"父母命，行勿懒"，不敢违逆，非常的恭顺。

《弟子规》里讲的"长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐"，都有恭顺这个意思。所以这里面其实都是把《弟子规》更为详尽地说出来，这《女论语》讲得特别具体。这都是等于一位标准的淑女，给我们做的表演。

《女论语》虽然讲的这些事情都是很平常的，但是不这么讲，我们真的不知道该怎么做。《教女遗规》里面第一篇就是曹大家的《女诫》，《女诫》开解的道理很多，让我们理解为什么要修女德，为什么要做到这些事情。《女诫》偏重于解门，《女论语》偏重于行门，在行门上，

在事上，我们怎么样落实《女论语》、《女诫》。所以通篇就好像一位窈窕淑女在给我们做表演，我们观看、学习，然后模仿、照做。

这里说，早起开门，每天早上我们起得要比公公婆婆早，起来之后，开门要注意“莫令惊忤”，不要太大声，因为可能公公婆婆还没起来，开门这种响动声音太大了，那就会吵到了未醒的公公婆婆了。

〖洒扫庭堂。洗濯巾布。齿药肥皂。温凉得所。〗在这个家里与公公婆婆住在一起，我们要每天打扫卫生，像《朱子治家格言》里面讲的，“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁”，这就是落实。庭是外面的庭院，堂是屋里的这些厅堂，那都要打扫卫生，擦地，洒是用水来洒在地上，然后再来扫，因为有些灰尘要湿润一下，扫起来比较容易。现在很多是木地板了，还要擦，总要使家里一尘不染。

打扫完了，这时候公公婆婆可能也就准备起来了，要洗濯巾布，把公公婆婆用的手巾、面巾给洗干净。还有“齿药肥皂”，公公婆婆起来之后，要洗脸、刷牙，这过去用齿药，那现在就是牙膏、肥皂，很具体。还有洗面的这些水，“温凉得所”，冬天要用比较热的水，夏天就不必用太热的水了，那总是要适度，这里都是细心、爱心。

〖退步阶前，待其浣洗。万福一声。即时退步。〗将洗漱用品送到了公公婆婆的住房，自己退立在一旁，等待他们浣洗，浣洗完了之后，要把这些面盆的污水，拿出去倒掉。这都是很细节的事情。现在都有洗手间，就方便很多，但是这种做法，这种精神，我们要学习。

如果说，这个公公婆婆人老了，行动不方便了，甚至是卧床不起了，那这一种工作要做得非常的细致周到。“万福一声，即时退步”。这些事情，都做完了，就要离开，不要再打扰，万福一声，这是女子行礼，道一声万福，然后就退出来进厨房，开始把早餐料理好。

这是讲到侍奉婆婆，公公婆婆那确实跟自己父母是没有两样，这个人以至孝之心来奉养的，福分就非常绵长。
　　第四个段落是讲对于公公婆婆饮食奉养，我们来看这一段：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事舅姑章第六”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人朋友们好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事舅姑章第六”。
　　第四十节3.30

〖整办茶盘。安排匙筯。香洁茶汤。小心敬递。饭则软蒸。肉则熟煮。自古老人。齿牙疏蛀。茶水羹汤。莫教虚度。〗这个是接着上面那一段，早晨起来以后，开门打扫厅堂，然后服侍公公婆婆浣洗，道一声“万福”之后就退出来进入厨房，开始做早餐了。“整办茶盘”，这是要收拾，要用到的碗具，如果是脏的，我们要洗一洗，擦一擦。“安排匙筯”，这就是摆碗筷。这个“茶汤”，早晨起来喝茶，汤是热水，就是茶水，一定要“香洁”，茶香，水要洁，干净。

对于公公婆婆我们奉上饮食，要“小心敬递”，敬是恭敬，递是递送到公公婆婆跟前。饭要煮得（或者是蒸得）软，可以蒸饭也可以煮饭。为什么煮得要软？我们知道老人牙齿它毕竟会松动，而且甚至有蛀牙或者是牙齿稀疏，硬的东西就咬不动了，这是为老人家着想，上了年纪的，饭菜都要做得非常的软，肉则煮熟，不熟就不卫生。

如果是学了佛了，吃素了，这个对身体更有好处，但是煮任何的食品，都应该把它煮熟。“茶水羹汤，莫教虚度”，这是早餐以后，老人可能还要吃一些小餐，一些点心，喝点茶水，喝点羹或者汤，那总要勤勤恳恳地奉上一些茶汤果饼，点心之类的，让老人的肚子不要空虚，虚度是由于肚子空虚而度过一日的意思。

从这里我们看到了，这一些动作极其平常，可是这一些平常的动作里头，含有了孝心，孝心那就是入道。所以《中庸》讲的，“道也者，不可须臾离也。可离，非道也”。大道，哪能离开生活？

特别是我们学了传统文化，贵在力行，贵在落实，如果学了很多很多的大道理，四书五经，儒释道的典籍读了不少，听了不少，但在生活上没有改变，这些事情都不会做，那等于没学，所学的只是增长一点常识，学的是皮毛。所以所学要有所用，不是研究儒学，而应该学儒，学儒是你真正要用到你的生活上，那才是你真实的学问，叫实学。

古人对于公婆尽孝，确实是做得非常彻底。唐朝有一位崔姓人家的孝妇，崔家的曾祖母叫长孙夫人，年纪很大了，牙齿都已经脱落了，她的儿媳是唐夫人，每天早晨自己梳理完毕之后，就到婆婆堂前拜见婆婆，然后上堂来给自己婆婆喂奶，用自己的奶去为婆婆哺乳。

所以她的婆婆长孙夫人虽然没有牙齿，不能够吃饭，但是活得还是很健康。有一天这位婆婆就生了病，大概是要走了，于是她就把她家里老小都招到她的房间里。她对大家说，这么多年来，因为媳妇给我哺乳才活到今天，我就希望我们家子子孙孙的媳妇各个都像我自己媳妇一样的

孝敬，这是家风。

崔家后来果然延续孝悌的家风，儿女都有很好的福报，他们家好几十人都出来做官。当时（唐朝）如果谈起哪一家做官的人是最多的，就属于他们崔家。这是孝悌的感召，而孝悌最重要的是媳妇。

前面我们讲到，先生能不能够孝敬父母，这个媳妇是关键，媳妇能够有孝心，能够真正帮助丈夫立德，那立德就是修福，所以使这一家的福分绵长。俗话讲得好，一个好媳妇可以旺三代。好在哪儿？第一个就是要孝。
　　下面一段是讲“晨昏定省”，跟《弟子规》讲的“晨则省，昏则定”说的是一样的事情。

〖夜晚更深。将归睡处。安置相辞。方回房户。日日一般。朝朝相似。传教庭帏。人称贤妇。〗这是讲到天晚了，用过晚饭了，公公婆婆将要入寝了。这个“更深”，晚上有五个更次，初更是九点到十一点，用我们现在的时间讲，这是一更，那已经是晚了。晚上公公婆婆要就寝，这个媳妇必定是陪伴着公公婆婆到房间里，先给公公婆婆铺好床，“安置相辞”，安置是铺好床。

“冬则温，夏则凊”，冬天要是冷了，古时候可以用一些热水袋，过去就有，烧开水灌个热水袋。现在可以铺电热褥，提前一两个小时插上电，把棉被铺在电热褥上，然后再请老人家就寝。夏天如果是天很热，现在有空调，把空调先打开，进屋的时候很凉快了，睡前把空调关上。

老人千万不要吹着空调睡觉，这会致病，先把空调打起来，让温度降下来，好入睡。晚上老人家可能会需要喝水，准备一个小暖壶，一个杯子。如果是家里的卫生间离寝室很远，不在一起的，说不定还要为老人准备晚上的尿罐，方便老人上洗手间，这都得细心地想到。

安置完毕之后，“相辞”就是辞别老人，道晚安，让老人躺下休息，出门随手关灯，把门关上，才回到自己的房间。这一天算是把孝顺公公婆婆的事做完了，告一段落。还要“日日一般，朝朝相似”，这举出一天，要天天如是。

我们讲，能孝顺一天容易，能一辈子孝顺，这就不容易了，要有恒心，不疲不倦，那才显出真纯的孝心。你能做一生，那你才叫孝妇。久而久之，别人都知道你孝顺，这是妇道，人们都称赞你，向你学习，这叫传教，圣贤之教，怎么传出去的？你真正做到了，做到了自然就能够影响一片。

尤其是现在尊崇妇道的人太少了，这当然是一个可悲的现实，这是因为这近百年来，受西方思想的影响，我们把中国传统伦理道德文化疏忽了，导致现在的结局。在古时候，离婚的事情那是很少很少有，现在你看离婚率有多高！而且年年都在攀升。

这社会不和谐，最重要的体现了一点，就是家庭离婚率，就从这里可以看。一个地区的家庭离婚率要是低的话，这个社会就会和谐。所以妇道女德的教育，那太重要了，不可不讲求。

那么这个教育怎么去传？要靠在座的各位女菩萨女大德，是你们去传教，不是我钟茂森坐在这里讲就可以把女德复兴起来的，要你们真正去做出来，这叫为人演说。演是表演，表演了之后，再去说，这个力度大。

你表演出一个幸福的样子，快乐的样子，让大家生起羡慕心，知道原来回归传统伦理道德，才能真正得到幸福美满的一生。那么你能这样做，能尽孝，你的儿女也就效法你了，儿女也都尽孝了，这个孝悌的家风就一代一代地往下传了。

就像刚才讲到的崔家，唐夫人能够每日给自己婆婆哺乳，这个孝敬心带动全家人都能尽孝，不用你天天苦口婆心讲孝道，你做出来，榜样的力量不可思议。

孝悌之家有福。孔子注《易经》说，“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃”。种善因必定得善果。家庭的后代希望能够受祖先的福荫，我们自己要真正去落实。一家尽孝就能影响乡里，影响小区，影响社会，所谓“一家兴仁，一国兴仁”，这个仁孝之风，那就传递开来了，对于和谐社会你就做出了大贡献了。

所以你就是在家也能够治国平天下。四书之一《大学》里面讲得好，“君子不出家，而成教于国”。不用出家门，你的这个教化的力量已普及到全社会了，乃至于后世。就像这个“崔唐乳姑”的故事，从唐朝一直到现在，还是我们学习的榜样，所以关键是要做。《女论语》通篇教我们怎么做，不要忽略小事，你忽略了，那所学的道理全落空。

这里再跟大家讲一个故事，也是对婆婆尽孝的。唐朝有一位张李氏，她嫁了张家，这个女子相貌长得很好，可是才三十多岁年纪就已经守寡了，天天扶着她的婆婆去讨饭，家境很贫寒。

她婆婆眼睛还瞎了，而且性子非常急躁，刚愎自用，这样的婆婆很难对付，动不动就骂媳妇。结果有一个富翁看上了这位张李氏，于是就借着这个机会，想要娶她，用一百两银子来做为聘礼。结果张李氏正色对这个富翁说，我情愿跟我婆婆饿死，无论如何是不肯再嫁人。

因为她长得很有姿色，有不少的男子用银子、衣裳、首饰来引诱她，这张李氏都正色把他们骂走，把这些银子都扔到地上，坚持跟她的婆婆一起过日子。最后她婆婆去世了，她就竭力地把婆婆安葬好，而自己剃了头去做尼姑，出家了。

她一直活到八十多岁才走，走的时候她是端身正坐走的，口里念着阿弥陀佛，是预知时至，自在往生。这是在《德育课本》里面讲到的“张李丐养”。

像这样的一个寡妇，跟她婆婆本来就不容易了，还要以乞讨来养婆婆，这就更难了；而且养的又是双眼瞎了的婆婆，这就更难了；更何况她婆婆脾气还很暴躁，动不动就骂她，这是难中之难。

而这个张李氏不需要受这个苦的，她有姿色，这么多人想要来续娶她。但是她为什么能够这样的坚持，舍离这个享受，而去陪着婆婆吃这些苦？就是因为她心中有道义，这就是清贞，虽然是贫穷到极点做乞丐，但是她有真正最高尚的情操，一直陪伴婆婆终养天年，然后自己出家，念佛往生。这是上善之人，这一种贞德可钦可佩。

人生百年真的是一场戏，这场戏你可以演得重如泰山，也可以演得轻如鸿毛，就看你怎么个演法。这戏演完了，收场了，看你演的是什么，然后决定你要到哪儿去。这位张李氏虽然苦了一辈子，最后到极乐世界去了。

人生苦短，须臾间尔，很快就过完了，真正有智慧的人，他不怕吃苦，努力行善，这一生过完之后到好地方去了，永远离苦得乐，而且留下千古的美名。所以这种至孝之心对公公婆婆能如是，那么学佛的人要求往生，要学这份存心，特别是女众。

当然并不是叫我们具体去学张李氏，你家境没有她那么差，你不一定要去乞讨，但是学她那一份对于婆婆的忠义，能忍辱，能吃苦耐劳，这便是对先生尽的义。夫妻之间讲求道义、恩义、情义，这个义最主要的就是为先生孝养父母。当然还有相夫教子，为这个家庭，为社会培养出圣贤的儿女，总归都是以修德为本。
　　最后这一段是劝诫我们，注意不要做那些不贤的媳妇：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事舅姑章第六”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事舅姑章第六”。
　　第四十一节3.31

〖莫学他人。跳梁可恶。咆哮尊长。说辛道苦。呼唤不来。饥寒不顾。如此之人。号为恶妇。天地不容。雷霆震怒。责罚加身。悔之无路。〗这是警示我们，做恶妇有什么样的结果，教我们不要学，不要学“他”，这个“他”是指恶妇。“跳梁”这是一个比拟，跳梁是比喻妇人很强势，很霸道，很恣意妄为。

一般来讲，这说的是逆妇恶妇这种人，对于尊长，就是公公婆婆，咆哮。咆哮是辱骂，而且是大声辱骂，就像在咆哮一样，在吼叫一样，这是非常无礼的。

“尊长前，声要低”，低声下气这是一种恭敬谦顺，如果在尊长面前大声叫喊甚至咆哮辱骂，那是傲慢到极点，无礼到极点。

“说辛道苦”，在家里做了点家务就在公公婆婆面前说自己怎么怎么辛苦。其实没做什么，欺负公公婆婆年老，不想为他们服务，所以在这里说辛道苦，让老人家听了之后也就不敢去吩咐她做任何事情了，她出自于这种心念，不善。

“呼唤不来”，这是不听使唤，《弟子规》讲的“父母命，行勿懒”，“父母呼，应勿缓”，她根本不应，自己妄自尊大，完全没有把公公婆婆放在眼里。

“饥寒不顾”，就是不管他的饥寒温饱，对于老人一点爱心都没有，甚至还有些恶念，恨不得公公婆婆早点死，然后留下财产给自己。

“如此之人，号为恶妇”，这个就是恶妇的意思。那么这种人的果报，“天地不容，雷霆震怒”，就是这种人，不孝的人，不管男女，往往遭雷劈的果报，还有天灾或者是人祸。

“责罚加身，悔之无路”，这个责罚就是讲人祸，笼统的来讲就是报应，有报应，或者是自己得病了，或者是遇到各种灾难了，到报应现前，后悔都来不及了。

《太上感应篇》上讲到，这种恶逆之人，他们必定“多逢忧患，人皆恶之，刑祸随之，吉庆避之，恶星灾之，算尽则死”。天地都有神明主宰人的寿算，如果作恶，就减寿算。寿算减除了，就有很多的贫耗，贫穷耗散。

多逢忧患就是很多的忧虑烦恼，很多不顺利，人都会厌恶他，那么刑祸就跟着而来，没有了吉庆了，恶星跟着他。我们一般讲吉星高照，他没有吉星，是恶星跟定了。最后这种人就命丧黄

泉了，死了以后将来都是到三恶途（地狱、饿鬼、畜生）去受苦。我们在这里举几个例子，这都是真实的因果报应的故事。

在2005年3月30号，根据东北新闻网的报道，在东北光山县农贸街县工商局门口，那天早上就有一个中年妇女跟一个老太太在厮打。后来围观的人知道原来这个老太太是这个中年妇女的婆婆，这个媳妇对婆婆一直都是非常不好的。那一天这老太太骑着自行车，这个媳妇就向她扑来，对她说："你不是让你儿子打我吗？现在我要打你！"就把这老太太摁倒在地。

结果围观的人就开始劝架，但是这个媳妇一直不肯住手，抓住她婆婆的头发把她摁倒在地上抠打。结果众人都很义愤，有一个老先生就喊，你怎么这么不孝顺！话音刚落，周围围观的人也是义愤填膺，就上来对这个中年妇女一顿猛打，一直到警察来了才制止。说明不孝顺的媳妇真的是《感应篇》讲的"人皆恶之"，都很厌恶。

不仅是人厌恶，天地都不容。在历史中有记载，说在清朝嘉庆二十三年，在江苏省无锡县北乡曹溪里，有个姓王的儿媳妇。这个人很泼辣，是个逆妇，平日就懒于家务，一切的家务，烧水、煮饭、洗衣服、打扫卫生，全都逼着她的婆婆来做。

可是婆婆年老体衰，有时候做家务不是很理想，比如说打扫得不干净，或者做的饭菜味道不够好，就遭这个逆妇恶骂。这个逆妇的丈夫又是一个懦弱无能的人，这是怕老婆的人，所以看着自己的妻子不孝母亲，也不敢出声，更不敢管教。

邻居都看得很不顺眼，但是这个恶妇恶性不改，还变本加厉。结果有一天，这婆婆带着孙儿玩，也不知怎么回事，这个孙子就跌了一跤。这个逆妇就认为是婆婆故意跌伤她儿子的，对婆婆就扬声开骂，就像这里讲的咆哮尊长，骂得很凶，让这婆婆非常难过。

正在此时此刻，忽然天空乌云密布，下起了倾盆大雨，不过一会儿，这屋里屋外全都积满了雨水。这逆妇两脚就插在那泥土里头，过去的房子都比较简陋，没有水泥，直接就是泥地，这个两脚都陷在泥地里头。

那泥地被水泡得很松，所以那个逆妇就一直往下陷，她就很害怕，在那里呼救，说婆婆救我！这婆婆也很想救她，可是风雨太大了，根本没办法救，眼睁睁的就看着这个逆妇身体慢慢慢慢地陷到地底下，愈陷愈深，最后整个身体就被埋到了地底下，这是天把她活埋了。

等暴风雨过去之后，邻居们把这个逆妇从泥土里挖出来，早已经是僵尸了。当时人看到这一幕情景，没有不心惊肉跳的，这真有报应，现身恶报。这故事是真的，有诗为证，这首诗我给大家念一念："大地难容违逆人，一朝地灭尽传闻。婆婆叫尽终无用，何不平日让几分。"
　　所以这个不孝公公婆婆的果报，轻则人皆恶之，重则天地不容，雷霆震怒。

在《聊斋志异》里面有一篇文章叫《赵成虎》，这是记述一个老太太，她有一个独子被老虎给吃掉了。这个老虎也很有情义，它自己知道吃的是老太太的儿子，就甘愿来给老太太做儿子，养这位老太太。

所以每天早晨老太太打开房门就看到有一只死鹿，或者是有一些野味，全是老虎给叼来的。那么老太太可以拿这些东西去卖，换点钱，这生活还过得挺富裕。有时候老虎来了就躺在这个屋檐底下不离开，来保护老太太，这人和老虎相安无事。

这样好多年，一直到老太太走了，离开人世了，这老虎居然赶到这个老太太灵堂之前悲号。你看，老虎尚且懂得道义，懂得报恩，吃了老太太儿子，它能够体恤老人家的年老无依无靠，来对老太太孝养，老虎能做到。

这个《聊斋志异》虽然讲的是一个神话故事，但是这也给我们一些提醒，做人应该讲求道义。为人媳妇者，是跟先生有道义恩义情义，理应孝顺公公婆婆，连老虎都能做到，那这个做媳妇的要是做不到，是不是该反省了?

这个最后讲的是"责罚加身，悔之无路"。这责罚，可能是天罚，天谴，也可能是人罚，也可能是法律、刑法，总之不孝之人的果报下场都不好。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"事舅姑章第六"。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》"事舅姑章第六"。
　　第四十二节4.1

在这里我再跟大家分享一个新闻的报道，这是2007年3月16号，广西新闻网讲到的一起自杀案件。一位三十八岁的少妇在自己家里上吊身亡，被她丈夫回来发现了。都以为这真的是自杀，后来调查才发现原来不是自杀，而属于他杀。原来这个妻子在家里是一个逆妇，常常辱骂她的公公。

大家一起吃住在一个屋檐下，在一起生活，如果不能够互相的迁就，肯定会出现很多的矛盾。

这个媳妇常常动不动就对这个公公开骂，而且常常虐待她的公公，比如说不让公公跟他们一起吃饭。如果是公公想要买点新的衣服，新的东西，她就会骂她公公，说你这么老了还打扮什么？丢人现眼！

结果在2006年12月10号那天，这位年过古稀的公公从两公里外打了猪菜回家，这时已经是中午十一点多了。这个时候看到这个儿媳正在煮酒，因为12月的天气也比较冷，他就想取取暖。结果这个儿媳就瞪了他一眼，不给他烤火，说你烤什么火，碍手碍脚的，你没见我在煮酒吗？一边去！长期以来对公公这种不良的态度，让他觉得很难忍受。

结果这公公只好自己回到厨房用电磁炉烧水来自己泡泡手，想取取暖，老人家血气不通。结果打开了电源之后，大概有点响声，煮水有一点响声，没想到这个媳妇就冲进来拔了电源，说，你这身上没一分钱，又不缴电费，你浪费什么电？不给他用。

当时这位公公真的是心里非常地难受，最后变得恶向胆边生，想着想着想不通，于是就操起了一根绳子就从背后把他这个儿媳妇给活活勒死了。然后他做了一个假相，把他这个儿媳拖到房间里吊到这个梁上，制造出上吊自杀的假相。

在这桩家庭血案里，那当然这个凶手固然是非常不对的，但是谁真正造了这个因？总是在于自作自受。家庭的这种暴力案件现在也是愈来愈多，如果我们希望能够挽救世道人心，帮助解决家庭危机，从哪儿下手？最好的还是从妇道、女德下手。

这个事情要从我做起，我要好好落实女德，把我的家庭变得和谐良善，进而影响社会。我们需要这样的人，需要这样的榜样。孔子讲的，“人能弘道，非道弘人”。这个道，我们这里讲妇道。人能弘妇道，那是靠我们自己，否则这种家庭的悲剧可能以后会愈演愈多，愈演愈烈。所以在座的每一位女性朋友都要发起这个菩萨心，救世的心，从我做起。

当然，男子也应该努力去修德，媳妇不孝，跟这个儿子有关系。所谓邪不胜正，自己要是正了，即使媳妇是邪，那你也能够把那个邪的转过来。就怕自己不正，那就让邪的这些风气滋长了。所以这个妇道要夫妻双方共同去落实，这个女德教育不仅是女性要学，男子也要学。

《感应篇汇编》里面记载了这么一个故事，说文安县有一位男子娶得一个媳妇，这个媳妇有姿色，但是凶悍，很霸道，跟婆婆关系闹得很僵。这个妻子一天到晚就在她的先生面前抱怨，说婆婆对我怎么怎么不好，怎么怎么虐待我，实际上都是在搬弄是非，造谣生事。

有一天晚上，这个妻子又跟她先生在那里唠叨，说婆婆不好，这个先生就拿出一把利刃给他夫人看，这妇人吓得一跳，说你拿刀干什么？这丈夫说，说咱娘虐待你，现在干脆这样，拿这把刀把她杀掉如何？这个太太说，那好！你看，大不孝。

那先生就跟她讲，如果是现在就把咱娘杀了，那邻居们都会认为是你怂恿我干的，因为你跟她的关系不好。那这样，你暂且好好地孝敬她，让大家看到你是一个孝媳妇，而真正是娘虐待你，那时候杀了，大家也没有什么话说。

这个太太听了以后，觉得很有道理，就同意了。于是从那天起，就对她的婆婆低声下气，和颜悦色，对她是尽心尽力地奉养，起早贪黑，勤于家务，干了一个月。

这一天，丈夫又拿着刀跟他太太聊，说咱娘近日对你如何？这太太说，咱娘跟以前不一样了，这比过去对我好多了！那她先生说，那这样，你再尽心一个月，看到她如果是真的虐待你，咱们就把她干掉。

结果又过了一个月，这先生就问他太太，怎么样了？太太说，现在婆婆好多了！跟从前比根本是两个人了，现在不能够对她下这毒手。这个时候，先生拿着刀把脸一沉，对她讲，你有没有见过世上丈夫杀妻子的？这太太说，有。

你有没有见过儿子杀母亲的？太太说没有听说过，在那时候没有，那现在就有了。这丈夫说，父母之恩，恩重如山，娶了媳妇就是为了孝养父母，而你对婆婆竟然这么样的不孝，还大逆不道，还在怂恿我去杀母亲。这把刀本来我是要把你的头砍下来的，此前是姑且给你两个月的考验，看看你能不能转变。

幸好你这两个月转变过来了，要不然今天晚上我这就是白刀子进红刀子出。吓得这个太太这时候一脸土色，跪倒在地，向她先生忏悔，并且发愿终身对婆婆好。结果自此以后，果然这婆媳之间就非常和睦了，连邻里都称赞这一对婆媳真是好婆婆好媳妇。

这个故事很有意思，这先生有智慧，用这种非常的手段来教训自己的太太，让她遵从妇道。这太太能转得过来，也是有善根的人，过去毕竟是受过女德的教育和影响，即使是没有真正学过，总有耳闻，转过来还转得比较快，有基础。那现在要是没女德教育了，用这种手段还未必转得过来。所以说提倡女德教育真的太重要了！

那么说老实话，媳妇跟婆婆之间的关系，如果是有矛盾，当然客观讲双方都有责任，一个巴掌拍不响，不能够只埋怨对方，自己肯定有责任。但这是凡人的思想，真正君子圣贤会怎么想？

不是他的责任，是我的责任。

关系处理不好，那不关婆婆的责任，是我这个做媳妇的不好，正所谓行有不得，反求诸己。就像舜王，他父母即使是千方百计要谋害他，而舜对于他父母没有丝毫抱怨，全是反求诸己，是我不好，我不能够对父母尽孝，才导致父母用这样的手段对我。这个是大圣大贤！

实际上关系好不好，有没有矛盾全在你自己一念之间。《华严经》是佛法的根本法轮，经中之王，把这个道理讲得是非常透彻。它讲什么呢？“一切法从心想生”，“境由心造”，“境由心转”。

境包括人事环境和物质环境，家里这个环境，婆婆，先生，这都是人事环境，我跟他的关系好不好，由我的心去转。你看这个案例，这媳妇听丈夫的话，对婆婆暂时好了一个月，她对婆婆好，虽然这个心还不是真心，但是至少是转了念，一转念，她回头想一想，她婆婆对她也挺好的，境由心转，就看你怎么看。

你认为她不好，她就真的是不好，你认为她好，她就真好。那我要怎么做？我不管她好不好，我只求我对她好，那你这是真正在修行。所以在家里能够力行女德、妇道，没有别的，全是反求诸己，只要求自己做，绝不要求别人做，那这个家庭自然就和谐了。

这叫以修身为本，只是修身而已，只是修自己而已，绝对不要求外界人、事物是否理想。真有这个心，那妇道女德，肯定能做得圆满，你就肯定能成为窈窕淑女，淑女就是具足了美德的女子。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十三节4.2

这一章是讲事侍丈夫，如何处理跟先生的关系。这是一个非常重要的话题，尤其是夫妻的关系，现在真的是十家里头恐怕八家都会有矛盾，真的能够夫妻之间相敬如宾，没有吵过架的，简直是凤毛麟角。

那做女子的咱们不要求先生，咱们要求自己，学学事夫之道，从我做起，改变夫妻关系。当然做先生的也要从他那一边，从自己做起。改善夫妻关系，各人皆从自我做起。从女德里面讲，从女性的角度来讲如何事夫？夫妻这一伦，五伦当中之始。

在《易经?序卦》里面就有这一段的卦辞解释，“有天地，然后有万物；有万物，然后有男女；有男女，然后有夫妇；有夫妇，然后有父子；有父子，然后有君臣；有君臣，然后有上下；有上下，然后礼有所措。”天地，这是讲宇宙，宇宙产生了以后就会有夫妇，夫妇是人。

基督教、天主教，《旧约圣经》第一章“创世纪”里头就讲到人是怎么来的，它就讲到有天地就有夫妇，神创造万物，然后创造人。先创造男的，这是亚当，然后把他的身上的肋骨拿出来做一个女的，这就是夏娃。亚当、夏娃是人类的始祖，基督教是这么讲的，它讲的跟《易经》也有异曲同工之妙。

所以自从有了人，就有夫妇，这是人伦的开始，极其重要，夫妇这伦开始乱了，后面就都乱了。有夫妇，才有生儿育女，就有父子的关系，就是父母跟子女。父子是五伦当中最重要的，因为孝道从父子这一伦产生，父子有亲，这是爱心的原点。父子然后再发展，子女之间就有兄弟。

人多了，就要有人做领导，有人被领导，这就是君臣了。然后有上下的关系，人类的社会形成了，有等级了，有长幼了，就要有顺序，所以有上下长幼之分，这个礼才能够有所措置，这就是要讲礼了。这是讲夫妇是人伦之始，这是讲到《易经》上的一段话。

在曹大家《女诫》中，这是“女四书”第一篇，曹大家就是班昭，汉朝的史学家，女史学家。她写的《女诫》里面讲：“夫妇之道，参配阴阳，通达神明。信天地之弘义，人伦之大节也。”这是讲夫妇之道，这个道就是讲关系，夫妇之间的关系，“参配阴阳”，参当合字讲，跟天地相合，跟天地配合。这里讲的阴阳，天是纯阳，地是纯阴。

夫妇是阴阳配合，可以通达神明，跟天地鬼神都有感应。这是“天地之弘义”，弘就是大，天地的大义，“人伦之大节”，大节就是大道。所以夫妇这个关系，不是小事，非同小可，天地的大义，人生之大道，就在于此。

所以夫妇之间最重要的要讲一个礼，男女交往，若没有礼可就乱了。除了礼，要讲义，所以礼义始于夫妇。

《诗经?国风?周南》里面第一篇叫“关雎”，我们前面说过，关雎的意思就是讲男女大德，就是讲文王配淑女，首先就讲夫妇这一伦，非常的重要，因此我们一定要认真的学习。

所谓人不学就不知道，就不懂得这个夫妇之道；人不学就不知义，义是该做的，什么该做，什么不该做，也就不懂，必定要学。

我们先看经文：

【女子出嫁。夫主为亲。前生缘分。今世婚姻。
将夫比天。其义匪轻。夫刚妻柔。恩爱相因。
居家相待。敬重如宾。夫有言语。侧耳详听。
夫有恶事。劝谏谆谆。莫学愚妇。惹祸临身。
夫若出外。须记途程。黄昏未返。瞻望思寻。
停灯温饭。等候敲门。莫若懒妇。先自安身。
夫如有病。终日劳心。多方问药。遍处求神。
百般治疗。愿得长生。莫学蠢妇。全不忧心。
夫若发怒。不可生嗔。退身相让。忍气低声。
莫学泼妇。斗闹频频。……】

我们一段一段的来学习。首先我们来看第一段，这是总说夫妇之道。

〖女子出嫁。夫主为亲。前生缘分。今世婚姻。将夫比天。其义匪轻。夫刚妻柔。恩爱相因。〗女子没出嫁之前在家从父，出嫁从夫，夫死从子（从子要讲到下面的“训男妇章”这个问），叫三从。这个从有跟从顺从的意思。那么为什么说要女子顺从男子？在家里未出嫁前从父，这我们能理解，在家听父母命，不管男女都应该，这是孝道。那出嫁了为什么要从夫，为什么不要夫从妇，要妇从夫？这个确实有道理，这是自然之道，合乎自然的。

《易经》就是讲自然现象，从自然现象总结出人生的大道理。天和地，阴跟阳，这是用来代表男女，男的为阳，法天，女的为阴，法地。那么阴以柔为美，柔顺，阳以刚为美，柔顺的容易跟刚强的配合，但反过来就比较困难，这是双方天生的性格特点所决定的。

这样的搭配，那是最和谐的。而且这种从，并不是说不平等，男女本来是平等的，只有分工不同。所谓男主外，女主内，主外的要有阳刚之气，这才能抵御外在的侵袭，主内的要能柔顺才能成就。

比如说我们的人体这嘴巴一张开，你会见到牙齿，里头是舌头，舌头是藏在牙齿里的，两个牙齿合起来就把舌头藏进去了。舌头是柔，牙齿是刚，那么这两个器官配合起来才能吃好东西，那是不是平等的？是平等的，没了牙齿不行，没了舌头更不行。

那我们把这个刚的比喻成男的，他在外护着家里的；舌头比作柔。那你说舌头和牙齿比起来哪个重要？都重要，平等的，缺一不可。而且说老实话，缺了牙齿勉强还行，你可以装假牙，没有牙齿你吃点稀粥烂面还可以吃得饱，没舌头那可就麻烦了！

所以古人并不是说男女不平等，只是按特点有分工。更何况《道德经》里讲的，柔能胜刚，弱能胜强，这是自然之理。你看人老了都先掉牙齿，牙齿掉光了舌头还在。所以女性比男性地位上一点儿不会差。而且在家里头，说老实话，女性更为重要，她负担起的是相夫教子，传承后代，传承家道的重要使命。

这种重要使命，如果不是以柔顺谦恭的那种态度，勤勤恳恳，兢兢业业，小心谨慎地做，那岂能做到理想！岂能做得长久！这就是所谓的普贤菩萨恒顺众生，随喜功德，这种柔顺不是一般的德行，这是所谓的坤德，大地的坤德，可以厚德载物，可以传承家道。

这里讲的“夫主为亲”，这是对于女性来讲，女性要把先生看作是一家之主，一生之主，这是一种自己谦卑的态度，然后你才能柔顺。实际上两个都是主，这一家，你说只有先生没太太，行吗？

不行，不成其家，缺一不可。这天地阴阳，本来就平等，这里说讲夫主为亲，是说女性自己的那个谦卑柔顺的心态，看人要看高，我要谦卑，我学着要谦下，正如普贤菩萨礼敬诸佛的道理一样。自己是谁？自己是凡夫。人家呢？人家是诸佛。

印光大师讲的，“见一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫”，这道理是一样的。为什么？养自己谦卑的存心。《尚书》上讲，“满招损，谦受益”，人最怕就是傲慢自大，自己要做主人，把人家踩到脚下，这一个心态肯定会产生冲突矛盾，天下大乱。你看古人教学多好！先教我们自己谦卑。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十四节4.3

《易经》里面六十四卦，唯有一卦叫“六爻皆吉”，就是六个爻全是吉的，没有凶的，这就是谦卦。这个谦卦是什么？地山谦，讲山在地之下。山本来在大地之上，怎么到地下了？表示谦卑。明明是高高在上的，现在我反而谦下，你就想想这个意思。古人本来看女子是这一家中最

重要的角色，可以高高在上，但是现在反倒谦卑，把丈夫推上前，夫主为亲，你想想这种德行，谦德。

夫妻双方应该都这样互敬互爱，都是把别人推到最顶上，自己谦卑下来。这里不是说光是女子把男子推为主，推到上面，男子就高高在上了，不是的。你看古人的婚礼很有意思，古人男的去迎请女的，把女的娶回家，怎么娶？驾着马车到女方家以后请女方上车，自己做车夫赶着车，驾车回来。女子是坐车的，男方丈夫是驾车的，是做仆人，把女的放在上面。

我们前面讲过《易经》里的咸卦。咸卦是艮在下，兑在上，艮为山，兑为泽，泽是讲水泽，沼泽，这是讲阴，艮是山，是阳，阳在阴之下，这一卦讲婚姻，这是最吉祥的。是什么意思？这是男子在女子之下，让柔在上，刚在下，使阴阳二气这样互融互感，这样的卦象是吉祥。

所以本来女子在家里面就有崇高的地位，根本不是重男轻女的，女德教育也不是说男女不平等，这样想法错了。男女本来平等，而且自古以来女子，你看进家门那一天，迎娶来的，她就坐车，她就在上。但是人老在上，这可就危险了。所以在上位的自己心态一定要谦下，所以把先生推在上，夫主为亲。你看看，这个家庭多和谐，多美好，互相都把别人推到上位，都恭敬，相敬如宾，这一种婚姻才是最美好的。

这种恭敬只能要求自己恭敬对方，如果我有一念要求别人来恭敬的，你已经生傲慢了，你的敬意已经不圆满了，诚敬心就欠缺了。如果对方也同样要你去恭敬他，你要求他，他要求你，互相要求，就导致互相抱怨。这讲的什么？境由心造，你是什么样的心，就造什么样的境界。你只一味恭敬他，你的心所造成的境界就是他来恭敬你。

人跟人之间的关系就像照镜子一样，你看那镜子里的人，你对他笑，他也对你笑，你对他骂，他也对你骂，外面的人就是镜中的人，那就是自己，自己的反映。所以有过错，肯定君子反求诸己，他不会埋怨对方。

过去弘一大师《晚晴集》里面就举这个例子，譬如你照镜子，镜子里头人鼻子上有个黑墨点，很丑。愚人看到这镜中人就会笑他，你怎么这么丑，鼻子上有墨点都不知道，就拿块布去擦那个镜子，企图把镜中人的那个污点擦掉，诸位说能擦得掉吗？擦不掉的。

聪明的人他不去擦镜子，反过来擦他自己的鼻子，擦掉了，再过来一看，镜子里面的人也干净了。这个道理很深刻，你要真懂得这一个窍门，那你跟任何人都能够和谐，没有不和谐的。不和谐是自己心里面有黑点，要把它擦掉，擦掉了一看，原来世界本来和谐，本来是纯净纯善的。为什么？这是你本性本善所变现的境界，当然是本善，和谐。

这里讲到，“前生缘分，今世婚姻”，这是真的，谚语所谓的“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”。过去要是没有这个因缘，这一生不可能结为夫妻，这个关系肯定是很深的缘分。

在《教女遗规》中，吕新吾先生写的《闺范》里面（也是女德教育，闺房的规范），记载有这么一个故事。这是宋末元初的事情，说有临川人梁氏，嫁给了王家。结果刚嫁过去没多久，才几个月，元朝的军队杀过来了。她丈夫跟她说，这些元兵来了之后，我一定会被他们杀害。

这个太太就跟她先生约好，说我们要是死于元兵之手，那你将来要再娶的话，你还要娶我，大概这是讲到来世。后来果然这夫妇两个人都被抓起来了。结果元军的一个将领大概看到这个梁氏有几分姿色，就想娶这个梁氏，想玷污她。这梁氏也很聪明，她就跟这个元军的头领说，如果你能答应我一个条件，我就可以答应你。

什么条件？你把我的先生放了，那我就从。这个头领就依了梁氏，把她先生给放走了。结果梁氏知道她先生走了以后，就对这个头领破口大骂，死不依从，最后就被杀死了。

过了几年，这个丈夫就想再娶一个媳妇，结果每次谈婚，都谈不成，于是就向他的妻子祷告，他知道妻子已经是另外一个世界的人了。结果他晚上突然间梦到他妻子。这个梁氏托梦跟他讲，说我死了以后生在某某家，现在已经出生了，你要等我长大以后来娶我。这个先生在梦里梦得很清楚，知道不是假的，为什么？

因为他跟他太太有约定，说以后还要娶她。于是就按照梦中他过世了的这个太太的指点，去找到那一家人，一问果然有一个女孩出生没多久，于是就赶紧派人先下了聘礼，等于是预订好了，将来就娶她。问这一家人，这个女孩子出生的那一天，结果正好是他的妻子梁氏死的那一天，同年同月同日，真的就是转世到他家。这是历史上记载，真有其事。

确实，前世缘分，今世婚约，没有缘的不可能走在一起，不是一家人，不进一家门，真的是如此。

吕新吾先生是明朝的大儒，他对这个故事还有一段评论，评得很好，吕氏曰：“梁氏全夫之智，临变不迷，从一之贞，再生不易。事不必其有无，然金石之操，两世犹事一夫。世顾有事一夫而怀二心者，梁氏传不可不读。”这是讲到事夫之道，最重要的是这种贞德，从一而终，没有二心。

他讲梁氏“全夫之智”，她有这个智慧，能够保全她先生的性命。而且在这种困境危变的时刻她不迷，不屈从于强势。“从一之贞”，这个真是贞洁，正气凛然，舍生取义，杀身成仁，对于性命看得很淡，对于道德仁义、贞洁看得很重。这种人她即使要死她也不会迷，所以再世投胎，她自己清清楚楚。

“再生不易”，就是心没有变，跟从这一位先生就跟到底了。“事不必其有无”，这件事，有人说这可能是神话迷信，我们先不必谈这个事的真实与否，但我们想，古人既然有这个记载，一定实有其事。现在西方科学家都已经证明轮回真有，不是假的，西方用催眠的方法可以帮你回溯到过去。你要是不相信，我们就此不谈，先谈这个道理，通过这桩事悟这个道理。

你看梁氏“金石之操”，操是操守，操守像金石一样的坚固，“两世犹事一夫”，两辈子都嫁同一个先生，这个难得，如果没有纯贞的这种道义感，这种贞德，她做不出来。“世顾有事一夫而怀二心者”，我们看看这世间，有的确实她嫁了一个先生，她还想着另外一个，二心，心不定，欲念很重，这一种人作恶，她往下坠。那这种人，“梁氏传”不可不读，这个故事不能不去细细地研读体会，学梁氏的贞操。既然走到一起来了，这份缘分，一定要珍惜。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十五节4.5

不管这个缘是善还是恶，人与人之间的缘分有善缘有恶缘，具体而言四种缘，讨债、还债、报恩、报怨。但是遇上这四种缘，而且夫妻之缘，义重如山，不管是什么缘，善缘固然要把善增加，愈来愈善。恶缘，把它转变成善缘，怎么转？

你认真落实妇道、女德，你就能转了，所谓化怨为亲，那这种就是属于叫爱心，仁者无敌了。仁者的心目中没有敌对，不会说，这个先生对我怎么这么不善，这么无情无义，那你的心中有怨恨，有敌对，那就不是仁者了，仁者心里没有怨恨没有敌对。

所以要真正能够在恶缘困境当中，还能够修女德的，那必定是大仁德之人。怎么修？还是要从心地上修，在心地上化解对他的不平、怨恨。前生缘分，今世婚姻，他为什么对我不好？前生缘分，肯定是我前生对他不好，对不起他，现在我来酬偿业债，那我就欢欢喜喜地还债，我绝对不会去抱怨，去不平。

债还完了，我还是一样的对他有这个恩义，情义，他就转回来了，恶缘就会变成善缘了。我只一味地对他好，对他有义，我不要求他对我如何，这样的人那才是真正贤人，贤女。你真正明白了境由心造的道理，没有转不过来的缘分，没有消除不了的业障，关键是我们肯不肯转。就像舜一样，父母对他下那样的毒手，他最后能够感化父母，这是大孝。如果先生对我们要是下毒手，如果我们也能够用智慧，用我们的仁爱感化他，那这是大贤大义。

我在国外认识一位女性的同修道友，这个女子长得也很标致，她的先生是一位很有钱的富商，也是很强势的人。据他太太跟我介绍，说她的先生原来是一个花花公子，家里有钱，过着骄奢淫逸的生活。太太出身比较贫寒，但是这个女性她很贤淑，很有妇德，大概就被这位先生看中了。

当时很多人都劝她，不要嫁给这个人，他吃喝嫖赌都会有的，嫁给这个人你一生没有幸福的。这位女子大概也是跟他前生的缘分，她说我当时只看中他是对自己母亲很孝顺，这个人再坏也不会坏到哪里去。

嫁过去之后，自己就守在家里，家里是很大的别墅，有很多佣人，她就在家里操持家务，相夫教子。先生的事情，如果先生不主动告诉她，她也不去询问，特别不会管她先生说晚上为什么不在家里过夜，去哪里了，交了什么朋友，这些，太太不过问。

先生告诉她，她就很高兴地去听，去欣赏，但是没有控制，没有管制她先生。结果久而久之，她先生也被感动了，后来这一家学佛了，学佛之后她先生回头，这以后很少在外面单独过夜，渐渐地就没有了，真的改邪归正。所以真正你谨守着妇德，可以最终把不理想的状况也改变过来的。

底下讲，“将夫比天，其义匪轻”。作为太太，自己的那个心态，刚才讲过了，一定是对于先生十分尊重，而自己谦卑，修谦德，特别是女子，谦德是非常重要的，其义匪轻。在《礼记》里面讲到，“夫者妇之天也，阳刚阴柔，天地之大义。夫恩妇爱，人道之大经”。

古圣先贤讲的这些道理，那是符合自然之道的。丈夫为天，太太为地，天地阴阳的交感，而构成了家庭。天地大义，人道之大经大伦，这样的家庭才稳固。如果说天不像天了，地不像地了，天被压在了地下，地提到天上了，这成了什么？天翻地覆了，那这个家就不好过了。这男女不在其位，天和地不在其位了，那就麻烦了。哪个重要？两个都重要，没有天不行，没有地那更不行，但重要的是天和地要保得其位，这就能够长久，所以叫大义。

在唐朝有一位贾直言，他的太太是董氏。因为贾直言犯了事情，被充军到岭南去，路途遥远，而且要充军很久，不知道什么时候归来。当时董氏女子还很年轻，所以丈夫临行前对董氏说，我的死活都不可以预料，我去了之后，你还是赶紧嫁人吧，不要等我了。

结果董氏没有回答先生的问题，而是拿了一条绳子把自己的头发簪束起来，然后用一块绸子把头发给封起来了，然后叫她的先生在绸子上签了一个名。董氏对她先生发誓说，不是你亲手回来把这个绸子解开，那这个绸子在我头上就从此不再解开了。

如此过了二十年，她先生充军刑罚已满了才回到家里，发现他太太那个绸子还绑在头发上，那个签的字还在。贾直言看到这个情景，立刻亲自替他太太解开头发，准备给她洗洗头，因为二十年，时间太久了，结果他太太头发全部都脱落了。

你看这位太太那种操守，真的把自己先生看作天一样，把这种夫妻之义看得比生命、身体要重得太多了！而且永远就守着贞一，只嫁一夫这种贞洁，贞操，没有想过说要离婚的。这是真正义妇，真正是让天地动容。

现在大家学了传统文化，逐渐意识到其实夫妇之义确实重要。虽然可能会遇到不幸，有一个人先走，但是自己能够守着这个节义，他的心是安的，他离开人世的时候，他是无憾的，死而无憾。我们看到中国新闻网上中新社记者的报道，在2008年中秋节，恰逢孔子的诞辰日，在北京有一百八十对夫妻结婚。

他们面对着孔子的圣像，在婚礼上宣誓永不离婚。他们这一百八十对新人，都认同家庭绝对不离婚的理念，然后他们一起宣誓，在大众面前，在孔子像前对着至圣先师孔子宣誓。他们面对孔子圣像宣读夫妻真爱宣言，他们念道，“对配偶献上绝对的忠诚、永远维护婚姻的圣洁，不离不弃、相伴终身”。我们也对这个誓言很赞叹，这是什么？真正看到传统文化在复兴。

这一句“将夫比天，其义匪轻”，确实是非常的重要。既然是把丈夫比作天一样，对天我们要用至诚、谦卑、恭敬的心态，这是讲我们的存心。女子未出嫁之前，在家从父，将父比天，父亲就像天一样，母亲就像大地一样，敬父母如敬天地。那么出嫁以后，就一心追随着丈夫来过日子，相夫教子，于是就将夫比作天。

将对于父亲、母亲那种尽孝的心，也移来用于先生，当然更重要的还有对公公婆婆，这是上一章“事舅姑章”我们讲到的。我们特别提到这一点，为什么女子出嫁从夫，这个理很深。女子以阴柔为美，男子是有阳刚之气，以刚为德，女子以柔为用，以柔弱为美，这是符合自然之性的。

如果女子阳刚之气太盛了，这就不符合自然，就违背自然。那么柔弱的随顺刚强的，“夫刚妻柔”,这才有恩爱，就如同天地各得其位。如果调换了位置，就变成天不像天，地不像地，天翻地覆。真正能随顺的，她才是高尚的。

《道德经》里面给我们讲出上善之德，上善若水。水，它能柔顺，但是它能胜刚强，所谓滴水穿石，正说明柔能胜刚、弱能胜强的道理。如果不懂得这个道理，而鼓吹女子要跟男子所谓的平等，一定不甘心在柔顺的地位上，要去争强好胜，得来的果报是自己会有烦恼、痛苦，家庭不能和谐。

殊不知男女本来是平等的，本来平等你再说个平等已经是多余。男不能取代女的，女的不能取代男的，再讲平等。但是男女他们有不同的特性，不能说两个特性都要相同那才叫平等，错了，那不叫平等。这是《论语》里面讲的“小人同而不和”，他要强调相同，但是就不和了，和气没有了。“君子和而不同”，他强调和谐，有不同的特性，本来是平等的。

就好像手指，这五个手指你看看它长短不平等，你说一定要把五个手指搞平了，那个高出来的切掉，跟那个矮的一般平等，这像什么话？这就是小人同而不和。和而不同是它本来是平等的，只是有分工不同，特点有长有短、有高有低、有刚有柔，特点不同而已。大家能够分工合作，才能把工作做好。

所以“夫刚妻柔”，这是在平等的基础上讲特性有别，随顺自然的天性，这恩爱、和谐才能够保持长久。明白这个道理，这就知义，真正人不学不知义。这个义是什么？就刚才讲到的，“将夫比天，其义匪轻”，这个义。那么男子对女子也是一样的义，男子看女子也应该把女子看作是自己的天地一样，女子看男子亦复如是，可以为对方舍身。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！下午好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十六节4.6

今天，我看到一份报道，这是记述了在2007年10月23号发生的一个真实感人的故事。事情发生在美国，一对夫妻，这个夫妻之义，我们看到美国人也一样有，西方人也有，他没学过中国传统文化，但是他也能行出义来，为什么？我们想到“人之初，性本善”。

这个故事是讲一对新婚的夫妇，男的是哈佛大学经济学研究生三年级的学生，女的是哈佛大学考古专业在读的博士生，一对高级知识份子。男的叫达维尔，女的叫比妮，都是哈佛大学的学生。他们刚刚结婚，就相约去美国一个着名的原始森林保护区去游玩。

他们是8月15号结婚的，10月23号去玩。因为这个女的是个考古学家，所以也特别喜欢去旅游，。这对新婚夫妇一起登上了一座高达千米的山崖，看到悬崖长出的那些松树姿态特别的优美，于是他们就拍照，丈夫给妻子拍照。

为了选更好的拍照角度，这个先生就坐到一个斜伸出悬崖外面的一个树枝上。结果没想到突然这树枝就断裂了，他没反应过来，一下子身体就掉下去了，坠入了悬崖。太太在旁边看到了，惊呆了，等她回过神来以后赶紧呼叫她丈夫的名字，探头往这个千米深的悬崖下看，发现她丈夫竟然挂在一个山藤上，长在悬崖上的一个小藤树，挂在那，没掉下去，他在呻吟，显然受了重伤。

这个山藤主干大概像碗口粗，她先生的左手紧紧抓住山藤，右手垂了下来，骨折了。新婚太太见到这个情景就大声地鼓励他要坚持住，她要马上下来救他。但是那个地方山势险要，悬崖峭壁，很难救援。这个太太首先打手机呼救，救援队伍就在赶来的路上，但是在这种原始森林区很难发现目标。

她打了电话，这时候又看看她先生在底下很痛苦，她想着不能只坐在那等，于是她把随身带的一条登山用的绳子拿下来，然后拿着刀，劈一些树枝，把它做成一个小梯子，用绳子跟树枝扎起来做成一个梯子，然后从上面把梯子垂下去要救她的先生。

做了二十分钟就把梯子做好了，然后她就把梯子绑在一个树干上，希望让她先生爬着这个梯子上来。但是她先生已经骨折了，没有力气去往上爬，而且爬的是非常危险，底下就是千米的深渊。

这位太太叫比妮，比妮就想到自己要下去救他。于是她就顺着梯子这样一步一步地往她先生那个山藤的地方爬下去，尽管她先生呼喊她不要下来，说太危险了，但是比妮还是往下。在悬崖峭壁上爬梯子那可真是危险之至了，而且她也没受过专门的训练，那真是不容易。

好不容易一步步攀到了这个山藤的位置，然后这个太太把一只脚搭在这个山藤上，然后慢慢地把身子移过去用一根绳子把她的先生的脚先绑住，绑在山藤上，保证她先生不会掉下去。然后她先给她先生做包扎，因为她的先生已经流血流了很多，而且骨折。包扎好后，就劝她先生，说可不可以我们一起爬上去。

可是等到他们刚刚打算要往上爬的时候，忽然间山风刮得很厉害，当时又下起雨来。山风竟然把这个树梯吹得抖来抖去，以至于树梯上面绑着树干的那个结点已经松散开来。紧接着几根横木掉了下来，这个梯子上的小横木都被吹散了，不一会儿连整个梯子也都被吹掉。

这个时候比妮已经跟她的先生同时站在那个山藤上，就是等于两个人的重量压在山藤上。因为重量太大，山藤所攀住的那个石岩，石头一块一块地往下掉，而且愈掉愈多，眼看着这山藤可能支撑不住两个人的重量，会倒下去，一倒下去那两个人同时坠落山崖。就在这万分危急的时刻，他俩都知道这下可完了。这个男的达维尔就对他的太太说，你听我说，我现在已身受重伤，活下去也是个废人，我们两个不能一起死，必须有一个人活着，请求你把我这个绳子解开。

他的意思已经很明显，这个男的想要跳到山崖下去，使到他的太太能够在这山藤上还能存活。

但是这个太太就死死拉住她的丈夫，就跟他讲，说不行，你还年轻，你必须活下去。两个人就争了一会儿时间，太太就说，说亲爱的达维尔，没有时间再争了，请答应我，你要活下去，下辈子我还做你的妻子。说完这个话之后，这个太太就纵身从千米高的悬崖上跳下去了，这个先生要抓也抓不住。

后来等到救援队派直升机把挂在山藤上的达维尔找到，救援下来，然后又下去找比妮的尸体，那已经是血肉模糊。她的左手还紧紧地抓紧着，打开一看，原来是为她先生刚刚包扎好的那个半截纱布。这个太太为了抢救她的先生自己献出了生命。

这个故事被《芝加哥论坛报》以及多家媒体报道之后，在全美引起了强烈的反响。许多的美国国民都纷纷到了哈佛大学，这是比妮的母校，为这位伟大的妻子献上鲜花，并且称她是美国女性的骄傲。这个实例真正诠释了《女论语》里面讲的将夫比天，其义匪轻。

虽然自己已经是哈佛大学的博士生，是有光明的前途的，这位新婚的太太在危急的时刻，能够把自己的生命舍掉，在大义面前可以舍身取义，而义尽则仁至。我们看到这个案例确实也很感动，美国人也能做到这一点。那么我们自己反省一下自己，在大义、大节、危急的时刻，我们能不能够也学这位比妮一样，舍生取义。

在2008年汶川大地震当中，一位母亲为了救自己的孩子，用自己的躯体顶住压下来的预制板等瓦砾，让自己怀里的孩子得到安全。最后救援部队把母子救出来的时候，母亲的尸体已经僵硬

，但是她的脊梁仍然坚挺，怀里的婴儿还在熟睡。看到婴儿的身上包着一个手机，手机上有母亲最后的留言，上面写着：亲爱的儿，如果你还活着，你一定要记住，母亲永远爱你。这都是其义匪轻。

我们学习圣贤文化，就要在大难当头的时候，像她们一样做出义举来，在大难当头的时候，我们能够舍生取义。如果在大难当头时贪生怕死，那未必能不死，而且灵魂一定往下堕落。所以平时我们要看得破，认得清，人这个生命绝对不是一世就了结的，生生世世，无量的生死。身命舍掉那是小事情，舍生取义，义是大。在必须要抉择的时候，可以舍小取大。

今年以来我们看到的自然灾难特别多，随时都有离世的危险，未来有没有危险？肯定有，而且还有可能愈来愈多。我们遇到这样的一种情形，这样的一种时代，虽然是不幸，也是值得庆幸的。为什么？在这样的时代当中，纵然突然离世，只要我们能够看得破，放得下，就很可能让我们灵性快速地提升。

所以常常问问自己，我对我自己的身以及身外之物能不能放得下？要认清这个身是暂时的假身，不是自己，别把它误认为是自己，那只是一个臭皮囊，那只是一件衣服，随时脱下来可以换件新衣服。你有这样的认识，舍生取义你才能做得出来，要不然难免也会贪生怕死。贪生怕死躲避灾难，要知道该是你的还是你的，躲不过的。

君子乐得作君子，所以大无畏、从容来接受。小人冤枉作小人，想躲避，以成全自己的不义，结果不义是成全了，陷于不义之地，那个生命就算保全了，这类人活在世上还有什么意义？猪狗不如，人见人啐。这些事情平时要多参透，要把自己的物欲、名利、自私彻底放下，你自然就能够成全你义理之身。

《弟子规》上“入则孝”，就是教我们从事亲做起，首先我们要有孝心，能够牺牲自己来帮助父母。假如我在这个境地上，在山藤上的人是我的父亲，或者是我的母亲，当我跟他在这个山藤上，山藤不能支撑两个人的重量的时候，这个时候我能不能纵身跳下去，问问自己。你如果回答说是能，那你就是孝子、孝女。

然后把孝心扩展，嫁到了夫家，以孝心对公公婆婆、对丈夫，试问问自己，假如山藤上另一个人是我的公公，或者是我的婆婆，我能不能够也纵身跳下？如果能，你就是尽孝。那是我的丈夫，我能不能纵身跳下？所以《孝经》上讲，“夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身”。

从事亲、从养孝心开始，把孝心养成了，移孝作忠，事君是忠。嫁到了夫君家，夫就是君。事君如同事父、事母，事公公婆婆如同事父母，一生都坚守着这样的道德、仁义，你就是立身，终于立身。终就是终点、终极，一辈子都这么做，死而后已，到生命的终点了。所以《弟子规》里面“入则孝”的内容，也可以用来作为事夫之道。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十七节4.7

底下的经文体现出来，下面讲。

〖居家相待。敬重如宾。夫有言语。侧耳详听。夫有恶事。劝谏谆谆。莫学愚妇。惹祸临身。〗这是敬夫，以敬父母之心敬夫。《孝经》上讲的“居则致其敬”，用在丈夫身上也是一样的。前面讲的，女子出嫁把丈夫看作自己一身之主，这里面夫妻之间的恩义、道义、情义含有了君臣之义，所以对于丈夫能够尽忠尽义。

对待丈夫也讲相敬如宾，像宾客，为什么？因为夫妇关系太亲密。往往人过于亲密，会有放逸，会不注重礼仪，所以这里提出“敬重如宾”，像宾客一样。宾客，外人就得讲礼仪，对待夫君礼仪不能够缺少，这是讲到这层意思。

在春秋战国的时候，晋国有一个人叫做却缺，他跟他的太太就是相敬如宾。有一天，却缺在田间劳动，妻子按惯例每天都是送饭到田间。结果被路过的一位叫臼季的将领看到了，发现这个太太对她的先生毕恭毕敬，把饭食能够恭恭敬敬地捧上给先生来食用，真是举案齐眉。先生也是很庄重的接受太太的这分供养。让晋国大夫臼季看到这样的一个举动，就非常的赞叹，他讲，“敬，德之聚也”。

一个人能够有敬，有诚敬心，他必定有德。这样的人请他出来治国安民，他能够以德治国，所以就向晋国国君推荐，晋文公就用他做将领。却缺果然是有德有才，从政多年，为晋国立下很大的功绩。他历事数君，没有见过他失误，在晋国是少有的稳健的政治家。

吕新吾先生，明朝的大儒，对却缺夫妇有这样一段评价，他说，“夫妇非疏远之人，田野非几席之地，馌饷非献酬之时，却缺夫妇，敬以相将，观者欣慕焉，则事事有容，在在不苟，可知矣。余尝谓闺门之内，离一礼字不得，而夫妇反目，则不以礼节之故也。却缺夫妇真可师哉！”这是讲到夫妇之间不是疏远的人，很亲密。

在田野里面也不像自己家里一样，不是在家里自己一室之内。馌饷，就是送饭的时候，也并不是好像献报酬的时间。在一个生活小节上，却缺夫妇都能够这样的敬重如宾，互相都恭敬、讲礼，让观看的人在旁边看到之后非常的欣喜羡慕，这一对夫妇难得！就可以推想到他们俩事事有容，在在不苟，在生活小节上，每一桩事情上那都是不缺礼节，不会苟且。

一丝不苟，德就在其中，德是什么？诚敬心。人有这样的诚敬心，有什么事办不好？所以吕新吾讲，“余尝谓闺门之内”，余是我，我曾经说在闺门之内，就是夫妇之室当中，“离一礼字不得”，不能离开礼，夫妇也要讲礼，也要互敬。往往夫妇反目，闹别扭、闹矛盾的，都是缺了礼节。夫妇之礼，就如同宾客之礼一样。

现在你看，有几家的夫妇能够注重这些礼节？先生出外出差回来，有没有想到给太太带一份礼物？太太上街有没有想到给先生添置点什么？在一起生活几十年，会不会在生活小节上也就随意了，没把对方看在眼里？这样往往有之，矛盾都是从这些忽略的细节中形成的，不可不慎。“却缺夫妇真可师哉”，师就是我们的老师，我们的榜样，真是难得！这就是夫妇之间讲求礼仪。

“夫有言语，侧耳详听”。就好像“父母教，须敬听”一样，这是对于丈夫的尊重，不会怠慢。在《吕新吾闺范》里面讲到一位吕荣公夫人，常常跟别人讲做夫妇之道。她跟她的先生在一起相处六十年，这个婚姻可是长了，六十年的婚姻，从没有说有一天会打架吵架，争得面红耳赤，没有过。从年轻到年老，夫妇之间坐在坐席上的时候，都不会随意，也没有嬉笑，这真正是夫义妇听，夫妇之道做绝了。

《易经》上有家人卦，“易之家人曰：夫夫妇妇而家道正。”夫义妇顺，家之福也”。夫夫妇妇，第一个夫是名词，第二个夫是动词，妇也是这样，第一个是名词，第二个是动词。什么意思？做丈夫的要像个丈夫，做太太的像一个太太，也就是各行其道，这个家道就正了。

在这里面要知道，我只要求我自己做到，我不要求对方做到。我要要求对方做到，那可能永远办不到。你有要求的心，和顺就没有了，那是一种控制占有的念头，要按照我的意思办，他得尊重我，他不尊重我我就不尊重他。

你看，你这个是讲条件的，控制的念头，强制的心理，这样跟人交往，关系就肯定很难融洽。只要求自己做，不要求别人做，别人自然得到感化。能够夫义妇顺，这家就有福了。丈夫讲求道义、恩义、情义，太太能够柔和恭顺，这一家和气！和气生财，财就是福，和气生福，那子孙长远，家道长远。

那有人说，如果夫不义的时候，怎么办？妇还要不要顺？还要顺。但是你要知道顺是顺义，夫义妇顺，顺的是义，不是讲顺的是夫。如果夫不义？夫不义，我们能够随顺着义，而能够感化夫，让他归于义，这个顺才是有智慧。这不是盲从，不是讲助纣为虐，帮助丈夫干坏事。丈夫干不义的事情，偷鸡摸狗，杀人放火你也跟着顺，这就错了。

在《德育课本》里面有讲到一个故事，“蔡氏止盗”。这讲的是宋朝有一个女子蔡氏，她出嫁以后，她的先生跟一些恶少常常来往，终日无所事事，出去游手好闲，于是蔡氏就劝谏他，可是屡劝不听。没过多久，她先生就拿着不少钱回到家里来，蔡氏就拒绝，对她先生说，“假使你拿进家里来，我就要告官府”。

最后她的丈夫就跟众人约定，瞒着他的太太出去，后来还是被这个太太发现。于是在后面追着大呼，要止住他，而且说，“你要再不停，我就告乡里”，这时候众人就散去了。她先生很生气，屡次打她，可是这位太太依然坚持。后来事情败露，那些歹徒都被抓起来，犯了罪，被抓起来。

因为这位先生被蔡氏看得很紧，没有参加那些恶少歹徒的犯罪行为，所以唯有这个先生得以幸免。这时候他才悔悟，知道太太对自己真是非常有情义的，于是改过自新。这就是夫义妇顺。夫真的有义，妇就要顺；夫要是不义，太太不是说我就离开，不要了，那自己也不义。

而能在这当中劝谏，真正像《弟子规》上讲的，“夫有过”，我们改一个字，《弟子规》是“亲有过”，我们讲“夫有过，谏使更，怡吾色，柔吾声。谏不入，悦复谏，号泣随，挞无怨”。蔡氏真正做到了。

再跟大家讲一个故事。在周朝的时候，有一个叫陶答子的人，在陶这个地方做了三年官。可是做官并不是很廉洁，家财愈来愈多，比没做官之前富裕了三倍，但是民间对他的传闻都不好，这是个贪官。他的妻子规劝他好多次，可是这个先生都不听从妻子的劝告。过了五年，他的家里愈来愈富裕，车子居然有一百乘。

结果他辞官归故里的时候，宗族的人都杀牛来庆贺他，“你做官真有成就，变得大富大贵。”唯有他的妻子抱着儿子痛哭，结果婆婆很生气，说：“你真是不识抬举，这么喜庆的日子你还在这哭，多不吉祥。”这个妻子就说，“丈夫在陶这个地方做官，家里富了，可是国家穷了，这可不是好事情，这是败亡的征兆，现在已经看到。

我情愿跟我的小儿子一起逃避，能保住这一家的香火。”婆婆听了很生气，于是就真的把这个

太太和她的儿子赶走了。过了一年，果然天子问罪，陶答子因罪被杀头。而他的母亲因为年老所以免罪，可是没有依靠，后来陶答子的妻子就把婆婆接来奉养。

这个太太有智慧，虽然丈夫不义，但是她能顺着义，并没有被财利的假象所迷惑。一般人没有学过圣贤之道的，难免会喜财而轻义，重利轻义。往往有先生因为太太爱财，而去贪污、去犯罪，这是做太太的不贤。而陶答子的妻子在这样的情形下，能够苦苦规劝自己的丈夫改邪归正，虽然最后没有能够成功，但是至少她自己守着义，而又能够想到保留夫家的香火，最后接婆婆来奉养，这都是代夫行义。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。
第四十八节4.8

孔子在《论语》里面讲到，“邦无道，富且贵焉，耻也”。在无道的时候，看到国家、人民穷了，自己居然富了，这样的富贵是可耻的。太太懂这个道理，难得！这个先生正应了《太上感应篇》讲的话，“取非义之财者，譬如漏脯救饥，鸩酒止渴，非不暂饱，死亦及之”。贪不义之财，就好像吃用屋檐水滴漏下来的水泡肉，有剧毒的。饿了吃这种肉，立刻会死。渴了，喝鸩酒，是毒酒，也是立刻死。这是讲到夫义妇顺。

还有太太相夫教子，这也是义。相，就是帮助，帮助当中最重要的，帮助丈夫立德。在《后汉书》里面记载着，东汉时期河南乐羊子这个人，娶了太太，记载没有说她姓什么，就叫乐羊子妻。羊子有一次走在路上，捡了一块金子回到家里，给他太太。太太说，“妾闻志士不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食，况拾金以污其行乎！”

太太讲，我听说有志之士不喝盗泉的水，不义的东西碰都不碰。廉者，廉洁的人，不去接受嗟来之食。嗟来，就是唤你过来，我给你吃，很傲慢地去赠予。对于一个有操守、有人格的人，不会接受这种所谓的施予。所以在路上捡了金子，那不就是污染了自己的德行吗？你看看，太太正气凛然帮助丈夫改过自新，所以羊子很惭愧，于是又把金子放回原地。

后来羊子寻师求道，学了一年就回来了。他妻子就跪下来问他，为什么你回来？羊子讲，也没什么事，就是很想你，回来看望看望你。这个太太这时候就拿了一把剪刀，到了她纺织机旁，就对她先生说，你看纺织蚕丝，一缕一缕慢慢地把它集结成布匹，从一寸到一丈，到成匹。如果现在还没有织完，我就把它剪断，那不就是把日积月累的功夫全都荒废了吗？

夫君你求学，如果还没有学成，中道而还，这不等于我现在没织好布就把它剪断一样的道理吗？羊子听到他太太这么样的话，也非常地惭愧和感动，于是立志求学，不学成就不回来，结果一学就学了七年，没有回家。这个乐羊子妻就在家里非常勤恳地奉养她的婆婆，靠纺织为业奉养婆婆，而且有多余的还能够托人常常送东西给羊子，供养他学业。

有一次有盗贼进入只有他们婆媳的家，这个盗贼看到乐羊子妻长得有几分姿色，就想要玷污她，就把她的婆婆劫持住，让乐羊子妻就范。乐羊子妻拿着刀出来对这个盗贼说，你放掉我婆婆。这个盗贼说，你要是不从我，我就把你的婆婆杀掉。结果乐羊子妻仰天痛哭，举刀就自刎了。这个盗贼非常的惭愧，被这种香闺正气所震慑，把她婆婆放掉，就逃跑了。后来当地的太守听到这样的义事，于是对乐羊子妻用厚礼给她安葬，而且给她谥号叫贞义。贞操的贞，义就是道义的义，这就是乐羊子妻助夫成德。

吕新吾先生对这段典故有一段评价说，“吕氏曰：贤哉，乐羊子之妻乎！遗金不受，临财之义也”。这是路上捡到的金钱不接受，这属于不义之财。所以面对财能够守住义，该接受才接受，不该接受分毫不取，这是她的第一德。第二，“乐守寂寥，爱夫之正也”。帮助她丈夫去求道、求学，自己甘心守着寂寞，孝养婆婆，让丈夫安心，爱夫之正，丈夫做的是正事，走的是正道，这是护持她丈夫。

“甘心自杀，处变之权也”，把生死看得很淡，真正舍身取义，在盗贼威逼的时候，以自杀做为临机处置的手段。处变之权，权就是行权方便，用这种善巧方便来止恶，解救她的婆婆。“值此节孝难全之会，一死之外，无他图矣”，确实在那种情景下，这个所谓节孝难全。

盗贼要强迫她，她失节，否则就要杀她的婆婆，这不孝。节操和孝顺很难两全之时，以一死而结束生命，就两全了，没有别的企图，没有别的想法，正气凛然。这是助夫成德，舍身以成全道义，这是夫义妇顺，我们看出顺的是义。

讲到求学，乐羊子他去求学求法，他的太太护持他。这就使我联想到，我们恩师提到要复兴传统文化，必须要重建中华传统家道。中国，家是文化、道德、精神的一个载体。过去《大学》里面讲的修身、齐家、治国、平天下。修身、齐家，现代人对这个家没有很深的观念，以为两口子结了婚就是家，那不是传统意义上的家。

传统意义上的家是什么？像古代以血缘关系建立的家，四代、五代同堂的，这是常有的事。明朝郑濂一家七代同堂，一千多口人，这叫一个家。能齐家就能够治国，就能够平天下。现在家

没有了，这样的大家庭确实重新建立很难。

那我们恩师讲到，既然不能以血缘关系重建真正意义上的家，就应该以道义来结合，寻找新的载体，在这种载体里头，就是新的意义上的家，落实五伦八德。我们师父讲，要把一个企业做成家，一个团体做成家，任何的团体都像一个家一样。譬如说企业的老板，就是老板爱员工像爱儿女一样，落实父子关系，落实君臣关系。

像在我们协会，专门弘扬圣贤文化的，这也是个家。在这个家里面，我们要恢复家道、家风、家学、家业。那家道是什么？家道就是五伦大道；家风就是八德，五伦八德；家学，儒释道传统教育，这是我们的家学；家业，弘扬正法，普利众生，弘法利生是家业。所谓荷担如来家业，这是我们协会的工作。

我曾经向恩师老人家请教，我说在一个协会道场，这样的一个大家庭里面落实父子关系、兄弟关系、君臣关系、朋友关系，这五伦当中四伦我都比较能够理解，也比较容易落实。父子，有长辈有晚辈，这就像父子一样；兄弟，是同辈的，大家都是兄弟姐妹；君臣，协会里面有执事的，有领导，还有被领导，那是君臣；还有朋友，大家是同修道友。

夫妇这伦怎么落实？我自己有一个想法我就向恩师请教，不知对不对？请老人家来印证。我说在一个协会，一个道场里头，当然没有讲夫妻关系，但是一个家里头男主外女主内，这有主外和主内的关系。什么是主外？弘法的是主外，护法的是主内。

这弘法的在台前，上台来讲经弘法，他是面对大众，这是主外。那护法是在幕后，护持道场，默默无闻，别人也不知道他的这个工作，但是他的工作非常重要。可不可以把夫妇这伦在道场里面就改换成弘护？不管是男的、女的都可以做弘法，也可以做护法，这里不用性别来分，而以分工来分。

正如乐羊子妻护持乐羊子求学、求道。弘法的人才要培养，他要天天讲课不断，护持的人就很重要。这个想法，恩师听了点头，说是这样的。所以这五伦关系真的是一样可以落实，道场就是个家，大家以道义相结合，有共同的事业、共同的目标，弘法利生。

所以我自己也非常的感恩，能够在协会得到众亲人的护持。现在每天中午协会都派人来送饭，本来是我自己做饭的，在寮房里面做。但是协会考虑到我备课很紧张，希望我少在这些家务活上分心，就给我送午饭，早餐我自己做。还特别帮我处理不少的杂事，使我不用管杂事，能够专心于经教，他们是真正在护持。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第四十九节4.9

在五伦关系当中，五伦讲十义，弘护，这与血缘关系里面的家庭当中的夫义妇听类似，这个义就是你要做的事业是道义的。我们发愿以弘法度生为己任，荷担圣贤家业，这个也是属于义。那么护持的人，关键在于能够以柔顺的态度辅助弘法的人。像在协会每天讲课、讲经，我们恩师上人每天讲两个小时，我也是至少每天讲两小时，有时候每天讲四个小时。这个护持者就是让弘法的人能够专心，不要为杂事分心，使弘法的人能够真正最大限度的来广度众生。护法的人做配合的工作，包括我们协会流通法宝，现在有网络、有卫星，还有各种流通的渠道，都要护持的人真正得做这些实际工作。

我们恩师常说，他之所以有今天的成就，得力于过去韩馆长三十年的护持。不仅是护持恩师的吃住生活，更重要的是护持他老人家三十年讲台不中断。在他那个年代不容易，因为没有人讲经，在寺庙里面也不给你讲经，所以当时韩馆长只好怎么样？到处借地方、租地方，拉听众来让恩师每天练习，没有一日间断。所有杂事都处理好，不让恩师操心，让他能够专心于经教，一门深入，长时薰修得以成就。现在要弘法比过去来讲容易、方便，为什么？有没有听众在现场，这都不是问题。有摄影棚、有网络，以后可以制光盘，同修也不一定要在现场，弘法比以前方便了。但是至少也要有一个摄影棚，有一个网站，还要有相应的设备，这能保证弘法。

对于法脉的弘传来讲，最重要的就是培养下一代的弘法人才，这叫传灯。这跟在家里一样，所谓不孝有三，无后为大。在家里妻子的天职相夫教子，主要精力要摆在留后这上面，因为有没有后代，做太太的她负大部分的责任，有好母亲才能有好儿女，才能有好后代。就像周朝三太，三位女圣人生的都是圣人，所以能够使周家的基业有八百年长盛不衰。这个相夫教子，我们用到道场里面改成弘护。相就是帮助，所以护法的人两个职责，一个是护持弘法的人每天讲课不断，另外一个还有更重要的，培养下一代，这也是护法需要做的事情，要创造培养弘法人才的条件。我们恩师讲，他现在从弘法退下来要做护法。为什么？因为他都经历过，他有经验、有智慧，他知道怎么护。而培养人才，那是最最重要的，使法脉得以不中断，就像在家里延续香火一样，这延续的是法脉，圣贤的血脉。

对于这一点，我自己平时也在思考，我们现在每天很努力地来学法，讲课能不断，讲上三十年大概也能够有所成就。这是很幸运，在恩师的指导之下，这真是无量劫来稀有难逢。但是光我

自己成就不行，法脉要往下传，现在就得考虑到培养弘法人才。就好像一个家庭，中年人如果还没有孩子，那就是很值得忧虑的。我现在也是中年了，当然也有不少的父母跟我也提过，说想要把孩子送到我这里，让我来教，可是我没有这个条件，我自己要学，没有时间照顾孩子。这个需要什么？护法来发心。就好像家庭里母亲的角色，这个事情，你说父亲也能干，但是父亲主外，母亲主内。等我三十年以后，这些孩子他长大了，他也真正能够继承弘法利生的事业，要不然那时我老了，那就后继无人，那真的是对不起佛法，对不起恩师。

所以如果真正有人发心，能够培养几个孩子，现在可以找十岁上下的，都可以。以私塾这样的方式来带，主要推行扎根教育，把儒释道三个根扎好。我们培养孩子，培养年轻人，培养个二十年，二十年我都将近六十岁，那时候我也可以来做护法了。那时候我来带，可能真的就可以有后。所以不可以让圣贤血脉在我们手上中断。这就需要什么？弘护一体，同心协力。做这种工作要无私无我，不能有丝毫私心，才能够把圣贤教育的家道、家风、家学、家业继承下去。

这个护法者比弘法者更重要，所以恩师常讲护法功德比弘法要大，这真的是如此，没有护法就不可能有弘法，更不可能有法脉的相传。护法的要有圣贤之德，像周朝三太，圣人。《关雎》一诗，我们第一讲的时候学的，讲后妃之德第一就是没有嫉妒，护法人不嫉妒弘法人。嫉妒，凡人难免有之，看见你上台讲课，受众人的仰慕，自己默默无闻躲在幕后，心里也不满意，这是嫉妒。嫉妒弘法的，甚至障碍弘法，那就不是护法。像后妃，你看能够辅佐文王，自己没有嫉妒，她甚至还能够广求淑女来辅佐文王，她也不嫉妒其他的嫔妃。那是完全没有嫉妒。为什么？她无私。无私才能做到不嫉妒，没有傲慢，没有自私，没有名利心，没有贪瞋痴慢的烦恼，没有控制占有的欲念。护法的有时候对弘法他也会控制占有，这是我护的，人家来他就会挡住，或者一定要求弘法按照他的意思来办事。用自己的意思左右弘法的事业，这个因果就大了，所以护法者真是不容易。怪不得恩师讲，什么人能做护法？真正圣贤，真正成就者，发大菩提心的，他的境界要比弘法人还要高，这法才能护得好。境界低过弘法的，你怎么能护得好？比弘法低的，充其量只能做做帮手。真正做护法的，那要有很高的智慧，多年的丰富的经验、阅历，还有他要有福报，那才能够做得好。这真正是众生要有福，我们这样的期许，但是需要菩萨来发心。

下面我们来看底下一段。

〖夫若出外。须记途程。黄昏未返。瞻望思寻。停灯温饭。等候敲门。莫若懒妇。先自安身。〗这是讲到丈夫出门的时候，做太太的在家等候。对于丈夫出门的行程，我们要了解，要懂。如果是丈夫万一没有按照行程归来，那我们还要去打听一下，是不是出什么事了，要怎么样帮助他。丈夫去哪里都要非常明了，以便随时保持联系。如果是出远门，应该常常寄一封家书安慰安慰先生，让先生做事也好，求学也好，不要有后顾之忧。如果不是出远门，当天回来的，“黄昏未返”，到了黄昏时分还没回来，这就需要“瞻望思寻”，在那里翘首盼望，这是一种对于丈夫的那种敬爱之情。“停灯温饭，等候敲门”，把灯留住，没有灯摔一跤，那就麻烦了。古时候是油灯，现在灯就方便了，开着灯，方便出入。把饭菜留好，还温在锅里头，丈夫回来，随时可以去食用。“等候敲门”，丈夫不回来，我们不能够先休息，坐在堂中等候。“莫若懒妇，先自安身”，这懒妇就是看着丈夫没回来，自己就睡觉了，又没灯、又没火、又没吃的，先生回来饿着肚子，这就生烦恼。所以对于丈夫要有这样的爱心。对于先生出外，自己内心里有盼望，但是没有控制，把控制占有的念头放下，这就是顺，修自己的随顺之德。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

第五十节4.10

在周朝的时候，宋国有一个叫鲍苏的人，他的妻子非常贤淑，嫁到鲍家之后，相夫教子，奉养婆婆，非常谨慎，非常的尽心。结果鲍苏在魏国做官，我们讲在外面有外遇，又娶了一个太太。鲍妻在家里听到这个消息之后，她并没有忿恨，反而在家里更加尽心地来侍奉婆婆。

而且常常还叫来往的人捎点东西，捎封信给她的丈夫，去给他问候，而且特别还给他的二太太捎上礼物。

结果有人就跟她讲，说你丈夫已经在外面有外遇，已经又娶了一房，你就可以离开他了，你还何必对他这么好？结果鲍妻就说，妇道就是从一而终，嫁一个丈夫就不更改，就是丈夫死了，也不改嫁，也不再嫁。

我每天甘愿奉养公公婆婆，甘心来做鲍家的媳妇，专一不二。如果说是嫉妒丈夫所喜爱的人，这叫贪淫，贪淫是做妇人最可耻的事情。所以她对于自己的婆婆愈加的孝敬。后来宋国的国君知道了这个事情，特别地表彰她家，在她家门上面写着“女宗”两个字。

这个鲍妻难能可贵，她的先生对她不义，在过去还好，因为男子娶妾也不算违法。现在就不行，现在这是属于违法行为，一夫一妻制，不能够搞两房。但是丈夫怎么做是他的事情，我们刚才讲的，只需要我自己去行义，我不要求对方行义，这是所谓的恒顺众生，随喜功德。对于丈夫，我们恒顺他，我只是守着这个义字，最后让他也能感动，回头。

这当中修的是一个忍，百忍成金。而忍不是说我心里很有气，我故意憋在心里，我不把它释放

出来，那个不叫忍，那个是自己糟蹋自己，你会得病，会长肿瘤长癌症的。忍是什么？心里面没有，不看丈夫的过错。六祖惠能大师有一句名言，叫做“若真修道人，不见世间过”。世间任何人的过错，我都不见，这是真修道人。丈夫有过错，我要不要见？我知道他有过错，但是我不摆在心上，这叫不见，我还是守着我的义。

这是《道德经》讲的，“上善若水”，像水一样。你看它流到哪里都能够适应，流到一个圆的池子里它就是圆的，流到方的池子里它就是方的，不管是方是圆，它都能够恒顺。《道德经》上讲，“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”，这讲不争之德。你看水，它没有跟任何的万物相争，但是它又利益万物，动物、植物都离不开水，离开水就不能成活。善利万物，但它不争，能够不争，它就无往而不善，所以叫上善若水。

上是最上，没有比水的这种德行更善，我们要做上善之人。你要想求生西方极乐世界，到那里是上善之人，你得向水学习。水是谦德，不争就是最上，没有分别执着，没有挑剔，没有对立，这是孔子讲的，“无可无不可”。自己只安处在最下位，水都往下流，它只是到下位去，它不会跟人争，水不会冲上去的，水都是往下流。

那个火就往上冒的，火是什么？怒火，发脾气的火往上冒。水往下流，谦卑。你能谦卑，火就上不来，水能克火。所以女子，一般我们有听过民间讲的，说女子就像水一样的美。美在哪儿？上善若水，谦卑，不争。

处众人之所恶，所恶就是所厌恶的，众人都喜欢高，喜欢上，但是水处在下，众人不喜欢的地方它去，这种德只有圣人有。圣人能处众人之所厌恶的地方，而非常的泰然，真正是安贫乐道，守谦忍辱。他连忍辱的那种念头都没有，很自然，这是几于道。几就是近，接近，跟道相接近，你差不多也就是圣人了。

你看看这个鲍妻她有上善之德，对于先生这样柔顺，一般人没有。只求把自己该做的本分工作做好，敦伦尽分，而不去争强好胜。对于先生过错能够包容，能够忍耐，而去感化。不仅感化一家，还感化一国，连宋国的国君都赐给她“女宗”这两个大字，说明国民都受她感化，向她学习。这种涵容的心量，是我们应该学习的。
　　再看底下一段讲夫有病的时候，病则致其忧。

〖夫如有病。终日劳心。多方问药。遍处求神。百般治疗。愿得长生。莫学蠢妇。全不忧心。〗事夫如事父，《弟子规》上讲，“亲有疾，药先尝，昼夜侍，不离床”，这对丈夫也一样适用。丈夫要是有病在身，“终日劳心”，小心看侍，要周到的来调理，多方来问药，这是求医，找药。“遍处求神”，求神问卜，我们现在讲祈祷，祈祷丈夫能够早日康复，至诚能够感通。百般的治疗，尽一切的能力来治疗好先生，不惜一切代价，希望丈夫得长寿。

不要学蠢妇，这里讲蠢妇就是愚蠢的妇人。为什么愚蠢？如果丈夫有病，她不管、不理，这是蠢妇。为什么？丈夫如天，这天要是崩下来了，那自己也不会好过。自己成了寡妇，怎么好过？所以只有蠢妇才会对于丈夫的病不理、不管。“全不忧心”，不放在心上，这种人叫麻木不仁。

夫妻本来是爱的结合，不爱对方，对方的疾苦“全不忧心”。丈夫跟自己本来是一体，所以丈夫有病等于自己有病一样，有病则致其忧。古语讲到，“久病床前无孝子”，这个事情确实是不容易。如果丈夫病个一天、二天，细心照顾没问题；病个一两个月还能行，勉强过得去，坚持得过去；病个一、两年，甚至十年、二十年，恐怕就不行了，所谓久病床前就无贤妻了。

但是我们也看到真有贤妻。在浙江宁波市慈溪市周港镇路桥村，有这样一位太太，叫做曹宝琴。这是根据慈溪市妇联网2009年8月19号的一个报道，说这一对夫妻真正是有道义、恩义、情义。

他们是1971年结的婚，到现在已经四十年。先生姓杨，结婚不久就因患病瘫痪。当时新娘刚刚怀孕，听到这个噩耗。还是坚持把孩子生下来。她的先生一直瘫痪在床上，不能起来，这真苦！结果这个太太毅然承担起护理丈夫，教养女儿的义务，她没有抛弃她的丈夫。

丈夫手动不了，她做丈夫的手；腿走不了，她扶着他，做他的脚。她成为了丈夫生活的全部，丈夫没办法自理生活，全是由她来照顾。她还要下地干活，种植一些粮食、蔬菜什么的，卖了挣点钱，来养活家庭。

那时候“文化大革命”还没有结束。当时，不知道大家了不了解，我母亲就常跟我讲，上山下乡要到农村里干活积工分，用工分来换一点粮食和钱。像这样的一位媳妇，照顾家里，下地干活换得一点粮食，换得一点吃的，她就先供养她丈夫和孩子，还有家里的老人，自己常常会挨饿，因为干活，肚子又饿，常常累得晕倒了。

就是在这样非常艰难的状况下挺过来。而她的先生一直就躺在床上，一躺就是四十年，风霜雨雪四十年。结果这位曹宝琴一点怨言没有，任劳任怨，把自己的一生都献给了她的先生，久病床前有贤妻。她的先生对她这种感恩，写了一首诗来表达自己对妻子的感激和评价，这诗讲“家有贤妻曹宝琴，贤良淑德人人夸。艰辛生活不曾嫌，久病丈夫未曾弃。得妻如此夫何求，得妻若此三生修”。

这一段是讲到丈夫有病，太太忧心。底下一段：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。
第五十一节4.11

〖夫若发怒。不可生瞋。退身相让。忍气低声。莫学泼妇。斗闹频频。〗这是讲夫有责备，须顺承。丈夫发怒，脾气有时候起来了，你不可以跟丈夫对着干，两个巴掌拍得响，一个巴掌拍不响。他骂，你不骂；他打，你忍着；这样就打骂不下去。这是妙招，所谓忍辱柔和是妙方，你自己不伤身，同时你能化解怨气。

能“退身相让，忍气低声”，这是止争斗的最好的方法。如果是两个打起来，愈打愈激烈，甚至闹出命案，这往往有之。真正能忍的人，她才是能够知大义，有大义大节，她才是最勇敢的人。所以不要学那种泼妇，泼妇是不能够忍，不能忍辱，用匹夫之勇挺身而斗，“斗闹频频”，每天都跟丈夫争斗，这个就不像话。所以一定要注意能够调整自己的情绪，不要赌气，不要生气。

在2006年3月，四川《华西都市报》登了这么一个案例，说在四川罗江县有一对夫妻在桥上就吵起来，因为什么吵？这夫妻结婚年头不长，有一个两岁的孩子，准备要调新房，搬新家，就因为装修问题两个人意见不和，所以就吵起来了。本来关系都不错，就这么一个问题，各执己见，搞得面红耳赤。结果这个年轻的妻子一赌气就从桥上纵身跳下，跳到河里去。本来她这样做是想试验试验丈夫对她是不是真心，也是来表示抗议。

结果她先生看到太太来真格的了，就赶紧下去救。结果没想到河水也挺深，这先生游到他太太身边，大家也抢着救她，有人拿着长长的竹竿伸到他太太那里。她先生游到那里去的时候，已经没有力气了，然后把他太太一推，推上去，他太太就抓住竹竿，被人救上来了，而她先生自己就在河里溺死了。这个太太通宵在那痛哭，悔恨自己怎么这么冲动，在那里号哭，但是已经晚了。所以人能学得忍辱，你才能够有福报。不能忍，往往就会酿成大错，自己成了新寡。
我们接着看这一章：

〖粗丝细葛。熨贴缝纫。莫教寒冷。冻损夫身。家常茶饭。供待殷勤。莫教饥渴。瘦瘠苦辛。同甘同苦。同富同贫。死同棺椁。生共衣衾。〗这一段是讲太太事夫要殷勤，能够细心照顾丈夫，跟丈夫同甘共苦。整个《女论语》所讲的这些事情都是生活的小事，但是这些生活的小事里头有大道理。圣人教学并没有脱离生活，全都是在生活当中点点滴滴的细节里头，让我们去体悟圣贤之道，能够提升境界，成为圣贤。

这里讲到对于丈夫衣食茶饭供养，“粗丝细葛”，这个是讲布料有粗细，因为一年四季穿的衣服，因为气候不同，所以穿的质地也有差异，不管衣服是冬装还是夏装，夏装是薄的，冬装是厚的，都需要熨贴缝纫。

按照时节，冬天要来了，先要准备好冬天的衣服，夏天来了也要做好准备。譬如说有开线的、破口子的，该缝纫的就要缝纫整齐，及时地做好准备工作。不要等到这季节到了，我们要穿的那一天才发现这衣服有破损，缝都来不及了。

所谓凡事预则立，做好预备工作，这些工作都能体现出太太对于先生的那种关爱。“莫教寒冷”，这是讲的冬天，特别是要添置好冬衣能够过冬。过去没有暖气，屋里虽然生火烧炕，但是也需要很够用的冬衣才能够过冬。出外如果有风雪，那更需要有厚衣服抵御风寒，所以不要让寒冷冻损了夫身，丈夫跟自己既然结合了就是一体，夫身跟己身不二。

孔夫子教我们学习仁道，仁者爱人，你看这个仁字，是人字边一个二字，这二人合为一体这是仁，这二人是指哪二人？自己跟对方，对方可以是任何一个人，父子是一体这是仁，夫妇是一体也是仁，五伦这讲的兄弟、君臣、朋友都是一体。

但是学仁有一个下手处，就是《论语》上面讲的能近取譬，这是仁之方，方就是方法。行仁要有一个方法，要有一个下手处，下手处是由近及远，这样容易下手。最近的就是自己一家人，父子、夫妇这是最亲密的，要学仁爱先爱他们，从爱他们爱起，这叫能近取譬，由近及远。

爱自己一家人，然后扩展爱所有的人，把所有人都当作自己家人，乃至爱一切众生，这是孟子讲的“亲亲而仁民，仁民而爱物”。圣人就是能把这个爱心扩展，叫博爱，这个爱是真诚的爱，没有条件的爱。所以要培植爱心从家里人开始，这种生活上的照顾就是爱心的体现。

“家常茶饭”这是太太在家里做家务，供养茶饭要殷勤。殷勤就是爱心，要预先想到家里人的需要，不要等到饥渴的时候才临时准备茶饭，这就会让家人生烦恼了。譬如说丈夫工作回来，你预计着大概的时间，要饭菜都预备好了，他进屋稍微歇一下就开始用餐，这给人一种多么大的温暖！

对方会觉得真正这家里是爱的源泉，他那种感恩的心那是油然而生。家里面需要有这种爱，一

个家庭是孕育爱最好的地方。如果这种爱能够在社会上扩展，家家都能讲爱，人人都有爱心，这个社会就是和谐社会。所以大学讲的修身齐家，用什么来齐家？就是用这个爱心来齐家。

“莫叫饥渴，瘦瘠苦辛”，这是不要让家里人受了饥寒口渴，都没有茶饭，这个做家庭主妇的就叫失职了。如果家里人吃我们的饭菜一个个都是非常清瘦、缺乏营养，自己是要认真的反省的。好的太太、好的母亲，丈夫、孩子一定都是身体好、精神好、心情好，这就是做一个太太的成绩。

做太太的成绩单在哪儿？就在先生和孩子他们的身体他们的脸上，宁愿自己吃苦也不能让家里人吃苦，同甘共苦，同富同贫。家人就是大家一起同舟共济，即使家里不富裕，很贫寒，但是只要有爱心，这家还是幸福的。

如果没有爱心，这家里面即使再富裕也是不幸福的。同甘共苦的过程中要自己多吃一点苦，让家人少受一点苦，有这个心，这就是爱心。能够对家人每天施予这份爱心，家人感恩，他就不会背信弃义，他感你的恩，他不忍心让你生烦恼。夫妻之间能不能够长久，两个人每人都是反求诸己，这个家就和谐。

不要要求对方对我好，只要求自己对对方好，只要求自己施予恩惠，而绝不要求别人来给我施恩，或者对我报恩，没有这个想法。有这个想法就是有求之心，有求的心这心就不清净了，就不真诚了，换句话说，感化的力量，那种感动力也就不深了，所以是一心爱家人。

“死同棺椁，共生衣衾”，同生死共患难，这夫妻之义那是崇高的道义。这个棺和椁就是讲棺材，这两层，棺是指里面的那个棺材，椁是包在外面的。衣是衣服，衾是棉被，这里讲到生的时候同床共衾，共处在一起不分离，我们俗话讲白头偕老，恩义绵长，到死的时候合棺合葬，这都是古礼。

曾经有人也问过我，说过去夫妻恩义那么长久真是白头偕老，现在找白头偕老的夫妻好像愈来愈难了，什么原因？我就跟他讲，我说你看一般讲的恩爱夫妻，这先讲恩然后讲爱，是先要施恩给对方，你这个爱才能落实。

如果不是为对方考虑只为自己考虑，自己要对方施恩那这种爱充其量叫情爱，不是恩爱。靠情来维系的夫妻，这个关系就难免会有很多的波折、障碍，可能不一定能够到终老，为什么？情是可变的，感情是不稳定的，所谓的情那都是什么？

从我们多变的意识、念头当中产生，它不是真心所变现出来的。真心里面流出来的那叫真爱，那是什么？只为对方着想，只问施恩，不求回报。夫妻之间讲究这样的一种恩义、情义，那才能白头偕老。所以古人用的词叫恩爱夫妻，这就提醒我们先要讲恩情、恩义，然后那个爱才是落实的。你要讲恩爱夫妻，爱如果是情爱为主，那难免就会有问题出现。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。
　　第五十二节4.14
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。

在过去有一个故事，是汉朝梁鸿的妻子孟光，她是一个很丑陋的女子，长得很胖很黑，力气很大，看起来不像那种苗条美丽的女子，但是她很有德行，她三十岁嫁给了梁鸿。梁鸿家里很穷，娶了孟光这个太太又很丑，当孟光嫁过来的时候，她是穿着盛装出嫁了，结果嫁来之后七天梁鸿都不跟她讲话。

孟光也很有智慧，知道丈夫的心思了，所以就把自己好看的服饰全部都卸下来，穿上布衣，穿上劳动的服装，来到他丈夫面前，他丈夫这才欢喜，说你这样看起来才像我的妻子。于是这夫妻两个人就隐居，后来到了吴这个地方。

他们做劳务舂米，先生出去工作，太太在家里就做饭。每次先生回到家里，太太就把饭菜都做好了。虽然家里很穷，可是饭菜都做得很齐备，然后太太为自己的先生奉上饮食，不敢仰视，举案齐眉，就像我们现在供佛菩萨一样，供饭菜举案齐眉，不敢仰视，天天如是。后来有人路过看到了，对这家夫妻俩非常赞叹，这就是举案齐眉的典故。

吕坤，吕新吾先生对“孟光举案”这个典故有一个评论，他说“吕坤谓女子之爱憎，色居其先，而德为轻”。女子哪个不爱美？哪个不厌恶丑陋？有几个人能够把德行放在第一？一般都是把色放在第一，德看轻了。“此俗子庸夫，淫邪之陋识也”。
　　重色而轻德，那是凡夫俗子他们的想法，为什么？

这是因为色心是淫邪之陋识而使然。夫子也有同样的感叹，说他看不到重德如重色的人，凡夫俗子是大多数，君子很少。我们来看这一家，“孟光貌陋而梁鸿贫”，这太太长得很丑，这个先生家里很贫穷，这两个人一般人来看都是很不幸的，男的谁不喜欢富贵娶一个美妻？

女的都希望自己长得漂亮嫁一个富贵的男人。可是这两个人，“二人者皆以德相求”，他们以德来相交，他不以富贵相交，不以容貌相求，是以德行相求，这个难能可贵，所以两个人能够天长地久。古人有句话讲，以色相交，花落而爱逾；以利相交，利衰而交绝。这两个人他不以利不以色相交，以德相交，以道相交，天荒而地老。

“鸿不丑光之色”，梁鸿不以孟光为丑，“光不厌鸿之家”，太太不厌恶先生家贫。“至于绮罗脂粉，亦愠不使御，鸿之心岂以色为重轻哉”。梁鸿他对于太太打扮得好，用这些脂粉来打扮，穿着这些绫罗绸缎的好衣服，愠就是不高兴，不允许她来穿着打扮，可见得梁鸿的心他不以色为重，而以德为重。

在《德育课本》里面讲到一个故事，是讲晋朝的时候，有一个人叫吴隐之，他从小就很清白廉洁，很孝顺，后来做了官。他的夫人靠纺纱织布来挣一点生活费用，而且生活所有的作工劳务，煮饭烧菜都自己来做。

冬天甚至都没有棉被，还要搞一些草团来铺在地上裹在身上，过着非常勤俭清苦的生活。有一次有人就问她了，你不必要这么辛苦，你的先生是做官的，有俸禄，为什么你还过着这么样的苦日子？

你可以请一些丫鬟、奴婢帮你做事，你可以吃得好一点穿得好一点。这个吴太太就说：我先生做官非常廉洁，他所得到的俸禄又要赡养宗族，又要救济百姓，需要量很大，所以我要尽量的减少开支，帮助我丈夫廉洁。我们讲太太是贤内助，吴隐之的夫人真正当得起这个名号，丈夫有这样好的愿望，有这样的德行，太太能够一心一意地来协助，随喜功德。

有的人他就又要问了，说这是在古时候，所谓是在男尊女卑这样的一个社会里面，什么都是男子说了算，女子只能跟着，那现在我们讲男女平权的社会了，怎么还能够用过去的那套模式来要求我们现在的女性？

这岂不是禁锢女性了？这类问题我相信肯定有人会问的。女子柔顺丈夫，事夫里头我们看到男主外女主内，女子侍奉丈夫像侍奉父亲母亲一样，把夫君推成贤尊的位置，自己守在卑弱的位置，要知道能够这样做，这个德行就是圣德。

一般我们讲女子，形容女子的美好，说女人如水，像水一样的美。水到底美在哪？《道德经》讲上善若水，那有什么样的德称为上善？我们来看水，老子《道德经》里面讲“水善利万物而不争，处众人之所恶”，这水它只是利益万物，它不跟别人争，它舍高位而就低位，从高往下流。

别人都不喜欢低的位置，它就往低的位置走，这叫处众人之所恶。恶就是厌恶，大家都厌恶低下而喜欢高的，水正好相反，它不与人争。太太在家里面，她把高位让给夫君，自己守着低位守着卑弱，这就是水的谦德。

《道德经》上讲“以其不争，故天下莫能与之争”。这女子的善德就在于她不争，她能守着卑弱，她能够不争。你看在一个家里头两个人，我让夫君在高位，自己守着谦卑，这种德行孕育出来的后代，他能做到与人无争。

如果社会上每个人都能与人无争，这个社会就和谐了，那就是太平盛世。这个德靠谁来教？靠母亲来教，靠太太来教。家庭就是个学校，太太就是老师，教先生不争，教孩子不争，能够不争，这叫上善，你愈谦卑别人愈尊重你。

《道德经》上讲，“江海所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王”。百谷就是百川，川流不息终归到海。你看中国的江河都是自西向东流，东流入海，大海称为百谷之王，这海它是水之王，就是最大的，何以能够称为水的王？

因为它是最下的，它处在最低位，它才能够海纳百川成为百谷之王，所以它能善下之。你仔细去体会这种谦下之德，谁能做到？圣人能做到，家里女人能做到。这家里面要出圣人，首先要出具备女德的太太和母亲，圣人是有女德的母亲孕育出来的。周朝的文王、武王、周公，他们的母亲都是圣人，这是谦下之德，是水之第一德。

第二柔弱之德。《道德经》上讲，“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜。以其无以易之，弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行”。这是讲到天下最柔弱的是水，天下万物金木水火土，这最柔弱的属于水，但是水却能够攻坚，再坚硬的东西它都能破。

所谓滴水石穿，石头是很硬，再硬的石头，水一滴一滴的，最后都能把它滴穿，这是讲到柔能胜刚、弱能胜强。“以其无以易之”，这个易就是轻易、轻视，一般人都把柔弱轻视了，可是柔弱不能轻视，柔弱之德胜于刚强。

天下都知道水能穿石，没有不知道的，但是都不能行柔弱之德。女子在家能行卑弱之德，不就是在行水的这种弱能胜强、柔能胜刚的德行？曹大家《女诫》里头，第一章就讲卑弱第一，卑弱之德是圣德。

《道德经》又讲，“天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间”。这是讲什么？最柔的能够驾驭最坚强的，这水是最柔的，可是它能穿山透地，它能够腐蚀金石，金、石、山和地这都是最坚硬的，天下之至坚，但是至柔可以驰骋天下之至坚，也就是驾驭天下至坚。一个家里面夫主刚主阳，这是坚，太太主柔、主卑弱，是阴柔之美，阴柔能驾驭阳刚，这个道理一般人他没有想到。

家里面有一个好太太，真正旺三代。太太不是说很刚强的，很霸道的，这种太太不可能旺三代。为什么？阴阳不平衡。要阴阳平衡，刚柔相济，天清地宁，这样的家庭才能够长长久久。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“事夫章第七”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“事夫章第七”。
　　第五十三节4.15

如果女子也要跟男子来争刚强，要知道可能是争到了刚强，但最后也会失掉，《道德经》上也讲了一句话，讲的很有哲理性，说“人之生也柔弱，其死也坚强，万物草木之生也柔脆，其死也枯槁”。我们自己想一想是不是？

人出生的时候每个婴儿那很柔软，婴儿是最柔软，身体好像没有骨头一样的柔软，生也柔弱，最柔最弱的是婴儿，可是他生命力是最顽强的，死的时候是最坚强，这两手一摊僵在那死了，僵尸。所以柔弱才是生命力，万物草木都是这样，刚刚出生的小草，你看它是很柔弱的，可是死的那种枯槁的草木那是很脆、很刚脆。

《道德经》上讲“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒”。我们懂得这个道理，希望家里有生气，需要有柔弱之德来滋润，这个角色由女子来承担，你想想一家里头女子她的作用多么大。这是她对家道兴旺的贡献，这个男子没有办法比拟的。

讲男尊女卑，这不是说看不起女性，这是什么？女子要效法圣人，行上善若水之德，要不要去行上善若水之德就看你自己。古人讲读书志在圣贤，女子也能成圣人贤人，但是看自己愿不愿意去做。

你愿意做一定能做到，夫子讲我欲仁，斯仁至矣，不外乎就是把自己的欲望，把自己自我凌驾的那种傲慢的气息平息掉，你就能归仁。我欲仁，斯仁至矣，你要做圣人也能做到。《弟子规》教我们“勿自暴，勿自弃，圣与贤，可驯致”。懂得这些道理了，我们要立志发心去做。懂了道理还不去做，这叫自暴自弃，圣贤是绝对不会这样做的。

圣贤不外乎朱熹老夫子所讲的存天理灭人欲而已。这个上善若水就是把所有的欲念全部都舍掉，所以他能够做到不争。而只要不争，天下就不能与之争，这就是圣德。为什么我一定要跟丈夫争、跟孩子争？

我扶助他们，让他们出人头地，让他们建功立业多好！为什么一定我要出面争这个风头，我要建功立业，把丈夫孩子踩在脚下？那这个家业到你这一代就断掉了，你争得来的太有限了。你能不争，你能上善若水，你这个功德无量无边，你自己也能成圣人。

底下讲“死同棺椁，生共衣衾”，有的版本是用“死同葬穴”，意思大同小异。在《吕新吾闺范》里面有一个故事，讲太太千里寻夫骨，非常的感人。从前有一个人叫李五，他的妻子张氏，他们在济南。张氏十八岁嫁到丈夫家，因为丈夫要去从军，结果离开了家，就死在了战场上。

当时公公婆婆年纪大了，他们也没有孩子，公公婆婆家里很穷，只有李五的妻子张氏照顾他们。张氏就天天纺织养家糊口，代夫君尽孝，一直到公公婆婆都去世了。这时候张氏自己很感叹，现在替夫君完成孝道了，但是丈夫死于数千里之外，尸骨不能归乡安葬，以前公公婆婆在不能远离，现在公公婆婆不在了，这孝道也完成了，我不能让他仍然躺在异地他乡。

于是她就发了一个誓，大冬天的她就躺在冰上，发誓说：“如果我能够把丈夫的尸骨找回来安葬，那我躺在冰上也不会冻死”。结果她竟然躺在冰上一个多月都没有死。乡里人都非常的惊喜，这孝女、贞女的感应真不可思议！所以乡人都拿出钱粮供给张氏，给她路费，张氏于是就启程去寻找夫骨。

五千多里路，过去没有车靠两只脚走路，没想到她不到四十天就到了，这也是不可思议，我们想暗中都是有天助。找到了过去先生那个战场，看到她的那个侄儿还在把守边关，于是就问，她丈夫的遗骨在哪里。

因为年头太久了，侄儿都忘了，于是张氏就痛哭流涕。突然就感到她丈夫的魂降下来，跟她讲话，跟她说自己的尸骨在哪里，于是张氏就依这个魂灵所说的话去找，果然找到。当时朝廷得知这件事情，特别下旌表表彰，张氏寻夫遗骨是属于贞妇的节操行持。

吕新吾先生有一段评论说，“夫死而舅姑无依，则我身重于夫”，这张氏是孝妇，丈夫死了，但是公公婆婆还在，而且没有依靠，张氏自己就要尽孝道，所以我这一身重于夫身，我就要保存好自己以能够好好尽孝。

“故代夫为子，而夫死若忘”，本来尽孝两个人一起来尽孝，可是丈夫不在了，老人的儿子没有了，张氏代夫为子，这是对公公婆婆尽孝，而把丈夫死了的事情放下了。不会计较说这什么事都是我一个人做，要丈夫在的话两个人做多好，她不会这样计较，把丈夫死了的事情放下，一个人尽心承担尽孝操持家务。

“舅姑死而夫为客鬼，则夫身重于我”，一直到公公婆婆死了，去世了，孝道算是尽了，但是丈夫客死他乡，这个时候就想到夫身重于我身，那就要去找丈夫的尸骨，而自己都不在乎自己的这个身体。原来要用这个身体来尽孝，现在尽孝尽到了，要用这个身体去寻找夫骨。

“故忍死间关，而夫尸竟得，孰谓贫妇而有斯人”？这个张氏能够忍死间关，就是不怕死，为了寻找丈夫的尸骨可以舍命，这样的至诚感通天地，感通丈夫的魂灵，得到尸骨。所以这后面是赞叹，孰谓贫妇而有斯人。

孔子过去赞叹伯牛，说有斯人，现在吕氏吕新吾先生赞叹这位张氏，这个人真难得可贵，可以说孝贞两全。
　　我们再看最后一小段：

〖能依此语。和乐瑟琴。如此之女。贤德声闻。〗如果能够按照《女论语?事夫章》里面的教导去做，那你一定能得到和乐美满的生活，这是贤女贤妻。“和乐瑟琴”，这是琴瑟的弦演奏出和谐的音乐，这个是比喻夫妻相合。“贤德声闻”是讲这样的女子能够恪尽妇道，她的贤德名声能够闻于乡里。

如果我们能够发心，落实女德，在现在的社会里面一定能够贤德声闻。为什么？现在做女德的人太少了，过去你要能够贤德声闻，那要做得相当出色才行，过去每个女子都这么做，你要做得不好，你或者做得不是那么出色，绝对没有赞叹你的。

现在不同了，现在没人做了，你要稍微做好一点，你就与众不同，你就是贤女。当然我们这么做不是为了出名的，第一真正为了我们自己得幸福美满，这是自利。第二是利他，扶正这个社会风气，学为人师，行为世范。

在现在这个污染恶浊的社会里面，我们树立上善之德，你这个功德就不可思议了，和谐社会就能实现。古人讲的修身齐家治国平天下，你怎么治国平天下？你能把女德在你自己家里落实，自然能够感化家庭，感化社区，感化社会，感化世界，这就是治国平天下，这个平是和平的意思，就是构建和谐世界。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
　　第五十四节4.16
　　训男女章第八

女德，前面也已经讲到了整理家务、学礼、早起、未嫁事父母、已嫁事公婆，还有事夫，侍奉丈夫，这固然都是非常重要的，而更为重要的就是这一章讲的教导儿女。印光大师有一段开示说，“家庭有善教，则所生儿女皆贤善，家有贤子，则国有贤才”。

我们希望国家都有栋梁之才，那必须从我做起培养好儿女。培养好儿女就要靠家庭教育，尤其是母教，印光大师讲“家教之中母教最要”，要就是关键。为什么？孩子跟母亲在一起的时间多，受母亲影响大，所以母亲要是能够善教，儿女都能够贤善。能够为社会培养一个良民，这就功德无量。要是能为社会培养一个圣贤，这个功德真正是不可思不可议，无量功德，你真正对于社会的恩德就太大太大了。

你想想，有一个圣贤出世，能够帮助多少的众生离苦得乐？而出现一个圣贤要靠母亲的教育。我母亲刚结婚的时候，还没生我她就立志要培养一个好儿女，要为这个社会培养好儿女。每一个母亲都应该有这样的志向，这样结婚才是神圣的，它不只是为了两个人的情爱结合，而是真正为了社会培养下一代，这是对社会的责任，不是两个人的事情。

我们看到新闻媒体里有这样一个感人的报道，说一个母亲造就了一个坚强的孩子。报道说，山东省肥城市安临站镇冯家杭村，有一个家庭，在1988年这一家遭受意外的大火，把当时只有三岁的孩子蔡振国烧得面目全非，而且是严重的伤残。

当时因为家里比较穷，没有很多钱治疗，孩子整个身体已经烧得惨不忍睹，五官移位，双腿弯曲，没有办法行走，头和胸都连在一起。伤残的孩子基本上只是能够活下来，这样一个孩子，那是一个家里很大的不幸。

可他有一个坚强的母亲，这位母亲说：世界上宝贵的东西虽然多，但我觉得最宝贵的是亲情，我不能让我的孩子失去母爱，母爱是不能打折的。所以尽管家里也有人提议说这孩子已经废了，扔了算了。但是母亲还是坚强地来教养这么一个残疾人。

首先面临的是这个孩子该如何面对自己的不幸。这孩子太幼小了，即使恢复了之后，他也不敢正视自己的面容，不敢照镜子。结果这母亲就拿着镜子对他说："振国，你看看自己，你不必害怕，也不必哭，无论别人说你怎么丑，你的脸永远是妈妈眼中最美的花。"

这个孩子听到母亲的鼓励，就鼓起勇气来照镜子，但是照了镜子之后还是哇的一声大哭。于是母亲慢慢地鼓励他，你再拿镜子看一看，一直到最后他照镜子不发抖了，他过了第一关。

马上又要面临第二关，学走路，因为烧成重残了，腿其实都已经是粘合在一起了，现在要他学走路，这是很困难的事情。最开始要把捆在孩子腿上的这个纱布拉开，因为他全身都植皮，皮肤特别的敏感，这纱布一松绑，这血水和脓水都往下流，痛得孩子拚命挣扎，撕心裂肺地哭。

当时这母亲也是万箭穿心，但是她咬着牙，帮孩子把纱布解下来，然后把他的腿掰开让他学走路，就这样一寸一寸地帮他挪步。一直到他八岁那年，这个孩子终于能够站起来了，而且可以在屋里走个不停。

到了学写字的时候，母亲也要鼓励他，因为他的手只有三只手指，所以写字非常困难，握笔时孩子握得手都出血，但是母亲鼓励着他，他学写字咬着牙拿起笔不放松，一直到他会自如地写字为止。

后来妈妈勇敢地把孩子送到村里的小学去上学。第一天下来，这孩子就非常的失落，因为他所遇到的都是别人奇异的目光，像看一个怪物似的。妈妈鼓励他说："世上只有让人瞧不起的人，没有让人瞧不起的脸，只要自己能够鼓起勇气克服困难，别人就能瞧得起你。"

孩子渐渐地自信心增长，勇敢地来面对这一切。而且他还锻炼生活自理的能力，在母亲的教导下他能够自己洗衣服、削水果，甚至还能够穿针引线。孩子在母亲鼓励下很要强。有一次家里收音机坏了，孩子在那儿摆弄，妈妈就说："你别弄了，你爸爸都没修好。"

结果这个孩子也没有搭话，一直到了凌晨一点钟的时候，睡梦中的妈妈被收音机的音乐声给吵醒了，起来看到原来孩子修好了这个收音机。她抱着孩子大声喊："你真了不起！"

后来孩子以优异的成绩考上了重点中学。开学不久要参加军训，军训对于一个身患残疾的人那是非常难以承受的，譬如说里面包括一千米跑这个体能测验，但是蔡振国这个孩子并没有申请减免，而是努力的把这个一千米跑完。

后来他的成绩非常优秀，在全国数学邀请赛上他得到了铜牌，另外全国作文比赛他获得优胜奖，也是省级的三好学生，后来还考上了大学。在2004年8月山东肥城市医院为这个孩子免费做了一次功能恢复手术，把蔡振国的头和胸分开了，从此这个孩子就能够抬起头来做人。

这都是他自己锲而不舍的努力，自强不息的精神感召的。这个孩子的背后正是有一位充满爱心的母亲。这个孩子应邀到各个学校做报告的时候，他说：苦难是弱者的深渊，强者的学校，超越了苦难将是人生难得的一笔财富。

我对自己喊我要坚强，我要独立，我要奋斗，而自强自立正是苦难所赐予的，因此我感谢苦难。这个苦难造就的孩子，最重要的是他的背后站着一位坚强的母亲，他是在母爱照耀下成长起来的。

所以对于孩子能不能够成才，母亲是负绝大部分的责任的。像蔡振国这样的一个非常不幸的孩子，都能在一个坚强的母亲手上培养成人，做母亲的有什么不能够做到的？一定要立志将孩子培养成优秀的人才。这一章就教我们如何来培养孩子，所以这一章叫做"训男女章"，我们一起来学习：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"训男女章第八"。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》"训男女章第八"。

第五十五节4.18

训男女章第八

【大抵人家。皆有男女。年已长成。教之有序。训诲之权。实专于母。男入书堂。请延师傅。

习学礼仪。吟诗作赋。尊敬师儒。束修酒脯。女处闺门。少令出户。唤来便来。唤去便去。稍有不从。

当加叱怒。朝暮训诲。各勤事务。扫地烧香。纫麻缉苎。若在人前。教他礼数。递献茶汤。从容退步。

莫纵骄痴。恐他啼怒。莫纵跳梁。恐他轻侮。莫纵歌词。恐他淫污。莫纵游行。恐他恶事。堪笑今人。

不能为主。男不知书。听其弄齿。斗闹贪杯。讴歌习舞。官府不忧。家乡不顾。女不知礼。强梁言语。
不识尊卑。不能针指。辱及尊亲。有玷父母。如此之人。养猪养鼠。】
我们先看第一段，第一段是总说教子之权在于母亲。

〖大抵人家。皆有男女。年已长成。教之有序。训诲之权。实专于母。〗一般夫妻都会有儿女，有儿女最重要的是教导他们，如果不教导他们等于没有儿女，而且可能还不如没有儿女，为什么？这儿女长大了不孝，是个败家子，那真是不如无子，所以教育比什么都重要。

养不教是父母过，《三字经》讲父之过那也包括母亲，其实母亲的责任更重。这里讲到，“年已长成，教之有序”，孩子渐渐成长了，要按照次第来教导。

“训诲之权，实专于母”，这里讲得就非常明确了，训诲之权就是教导儿女的大权真是母亲为主，专于母是在母亲，父亲责任相对比较少。

所以母仪就非常重要，因为教儿女最重要的是身教，教育的内容里面最重要的是德行，德行必须要父母做出个样子才能教得好。

现在传统文化在中国方兴未艾，基本上每个地方都在学习《弟子规》，特别是有孩子的家庭都希望孩子学好《弟子规》。《弟子规》怎么学？是不是把这个《弟子规》会念了会背了甚至会讲了这就学了？不是。

有不少人跟我讲，说怎么家里孩子学了《弟子规》，好像更傲慢，以前没学还不怎么样，还算听话，学了之后还看不起父母，说什么，“父母教，须敬听，爸爸你对于爷爷奶奶怎么都不恭敬；置冠服，有定位，你的东西怎么乱放”。你看孩子可以用《弟子规》来批判父母。

我就跟他讲，他批判得没有错。当然你的孩子没学好《弟子规》，为什么？你父母没做好。所以《弟子规》要怎么学？要父母按照《弟子规》上所教的完全做到，做给孩子看。《弟子规》是父母演戏的一个剧本，演给孩子看，孩子看你怎么做他就怎么学。

父亲和母亲两者母亲又更为重要，孩子跟母亲在一起时间多。王相“笺注”里面有一段话讲“父主外事，母主内事，男女幼小，居处于内，故母教为专一”。

孩子从小跟母亲在一起的时间多，男主外，主外在家里时间就偏少，女主内在家里时间多，她带孩子她的影响力就大，所以母教为专一，基本上三岁之前都要看母教。

谚语所谓三岁定八十，七岁定终生，孩子他自小能够受到好的教育，他这一生根基就定好了，所以母亲是至关重要的。

在清朝有一个很着名的母慈子孝的例子。这是清朝的一位很有名的官员，叫尹会一，他是雍正皇帝时代的进士，他的成长母亲起的作用非常大。他的母亲姓李，李氏，真正是可以说把《女论语》全部都做到了，很有女德，不仅成就了自己的懿德，而且成就了儿子的德行功业，这一家都享受了很大的殊荣。

尹会一的母亲李氏，她是二十岁出嫁，她在婚后七年，二十七岁那年丈夫就死了，他就为丈夫守节，守了五十年，她是七十七岁才去世的。她是节妇，不仅孝顺公公婆婆，而且把自己的亲生的父母也接到家里来孝养，凭自己的力量一个人孝养四位老人，孝女孝妇集为一身。

因为家里也很贫穷，她一个人靠纺织，靠做一点女工来赡养老人，你就想想有多么不容易。而且又有孩子，孩子还很小，丈夫去世了，她自己又当爹又当妈，自己做到严谨自持，不苟言笑，毁容废妆。

因为二十七岁还年轻，她不愿意再婚嫁，所以自己毁容废妆，不打扮，穿得非常的朴素，这样不招惹是非，不论冬天还是夏天都用一块布包着头而已。亲戚的聚会、朋友的宴请全部都不出席，就守着自家尽孝教子。

她因为自己原来学过文，所以自己亲自教导孩子，教儿子背四书五经，而且每天劳务完成了，就陪着孩子一起读书，给孩子讲解一些道理，她真是又是孩子的父母，又是孩子的老师。后来孩子长成了，她就给孩子找老师。

尹会一小时候就很争气，他一直学业都非常好，后来考取了进士做了大官。母以子贵，所以尹母也因此得到了朝廷的嘉奖。当时乾隆皇帝得知尹母这种贞德懿行，非常地赞叹，特别给她御赐楹联、诗章，还有御赐的堂额来表彰尹母的这种德行。

当时的社会，女子能得到皇上的这种嘉奖，那是非常少有的。而她死后，当时桐城派的创始人

大文学家方苞，还特别给尹母作墓志铭。墓志铭有句话说她“女子而有士行”，这是赞叹尹母李氏她有士行。士行是君子之行，一般用于男子，而她作为女子也做到了，为什么？

她能够尽孝，孝养四位老人，以女身来孝养，这是非常难能可贵的。而且她培养孩子也培养得特别出色。孩子后来做官了，尹母都常常给他建议，给他很好的一些指导，所以尹会一做官也做得很顺利。尹会一的母亲不仅有德行也有学问，所以说女子而有士行。

又说“岂惟女仪，志士之师”，不仅是女仪做到了，母仪、妇德做得都很好，而且她的这种德行学问可以称为志士之师，男子都可以以他为师。尹会一他虽然是进士出身，做了很大官，但是每次在他母亲面前都如同孩子的时候一样，毕恭毕敬聆听母亲的教诲。而且他母亲也确确实实很有见地，给自己孩子很多指导，她永远是孩子的老师。

尹母七十七岁那年去世了，当时尹会一五十四岁，在他母亲走后四年，他五十八岁也去世了。尹会一一生得利于他母亲，这是他幕后的功臣。所以这里讲“训诲之权，实专于母”。

看到尹会一这一对母子，母慈子孝，我也想到我有一个好母亲。我在十九岁刚刚上大学第一年的生日，我母亲就给我写了一个生日贺卡，给我订下了这人生的规划，希望我获得博士学位，在国外也能够得到很好的工作，然后能够报效国恩，她是对我这样的一个希望，使我能够修身齐家治国平天下。

我并没有什么天赋，也并不聪明，但是只有一个优点——听话，母亲怎么说我就怎么做，很听话。就像尹会一他对他母亲也是很听话，他得到进士。进士也像现在的学位，是古时候最高学位，现在博士是最高学位。

我自己回想这三十多年，之所以在人生路上走得很顺利，那真的得利于母亲的指导。2007年的时候，我母亲跟我应邀在香港做了一个报告，汇报家庭教育三十年的一些心得体会。后来有人给这个报告起了一个名字叫“母慈子孝”，在大陆、在海内外也流通得挺广。

实际上“母慈子孝”早的一个版本是清朝雍正乾隆年间尹会一他们母子。我母亲在报告当中讲到，家庭是孩子第一课堂，也是孩子永久的课堂；母亲是孩子第一任老师，也是孩子永久的老师；即使是父母不在了，孩子看到父母的照片还能回忆起父母的教诲。

就像我现在跟着恩师学法，母亲不在身边，但是我常常拿出过去母亲给我写的这些贺卡、这些文字来读诵，这也是对自己的一个鞭策和教诲。这里讲的“训诲之权，实专于母”，确确实实如此，有好的母亲就能出优秀的孩子，优秀是教出来的。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
第五十六节4.19
训男女章第八

在明朝时候，有个人叫彭鹤祯，他的妻子陈氏，陈氏很早就守寡了，但她能够抚育孤儿，守着贞节，常常是用古圣先贤的道理来教训儿子。她的儿子受母亲的感化，也很贤明，很能干，很有德行。当地有一个大富商，想用几千两银子做嫁妆把他的女儿嫁给她的儿子。可是这位母亲辞谢了这件婚事。有人就问她，说你的儿子做他富商的女婿不是很好吗，他家里这么有钱。

陈氏说，钱财如果是骤发的，那不吉祥。娶媳妇应当论德，“奚以财为”，怎么能够为了贪人家的钱财来娶他的女儿？《朱子治家格言》里面讲，“娶媳求淑女，勿计厚奁”，厚奁就是丰厚的嫁妆，所以就把这个亲事退掉了。这是什么？母亲她深明大义，懂得识人，看人她知道看德，而不是看财。

这个故事有一段评论讲到，“贫人娶富女，苟非其子有德、新妇知礼，鲜不以骄侈，开罪于舅姑妯娌。陈氏知不劳而获，理难安享，故以论德不论财拒之。其卓识清德，均足以为后世法”。做母亲的最重要的她要懂得重德，重德行她自然会轻资财，所培养的儿女他才能够廉洁，他才能够重视德行操守。

非常的感恩我母亲她也是深明大义，我虽然是独子，也赡养五位老人，我的爷爷、奶奶，还有我母亲，我父亲，我父母早年离异，父亲另娶了一个太太，所以这五位老人我有义务赡养他们。

原来我在美国和澳洲做教授，工资还算不错，赡养他们应该是没有什么问题的，我是教金融的，教书教了八年。到最后想到真正要帮助社会，做为一个金融教授贡献很有限，所以就下定决心把工作辞掉，跟我们老恩师来学习圣贤教育。

但是自己放不下，留下老人家怎么办？我自己孑然一身就好办了，可是要赡养老人，我爷爷九十岁了，奶奶也将近九十了，这个很难放下。我母亲就鼓励我：“我们听老恩师讲经说法这么多年了，都知道命里有时终须有，命里无时莫强求，更何况你如果真正立志走圣贤之道，弘扬

圣贤教育，必定得到圣贤佛菩萨祖宗加佑，不用担心。”

我母亲她给我做一个榜样，她自己有退休金，在广州原来买过一套房子，她就毅然从国外先回到广州，她独自就过上以前没出国之前的生活。因为她后来跟着我一起生活，在国外待了很多年，现在又回到国内，过着非常清俭的生活，让我不要有后顾之忧。

看到“训诲之权，实专于母”，以及明朝陈氏重德轻财，我们也非常的感慨，真正有好的母亲才能够有优秀的儿女。我之所以能够顺利地走上圣贤教育之路，那真的是靠母亲的支持、鼓励和他们能够断然放得下。你想想，就这么一个独子，好不容易培养了三十年，成才了，现在赚钱了，能够赡养他们了，现在要放下让儿子走圣贤教育之路，这是何等的布施精神！

母亲鼓励我说，能孝养父母那是小孝，能够为天下人民全心全意的服务这是大孝，能够自己成圣成贤，普利万世众生这是至孝，所以她鼓励我放下小孝，而走上大孝，奔向至孝。我们之所以这么幸运，有这样的殊胜的因缘跟着老恩师学习，母亲是第一功德，而这个训诲之权是在母亲，训诲最重要的是身教，自己先放下，那才能够帮助孩子成就他的德行。

我母亲于2006年9月27日带我去拜会恩师，请恩师收留我做一个弟子来学法，她写了一篇“送子拜师文”，我想在此跟大家分享一下，做为“训诲之权，实专于母”的一个诠释。她写到：

尊敬的师父上人，我最近到长春百国兴隆寺念佛十周，其中特别是参加了止语、持午精进佛七六周。静修之后，豁然开朗，回忆恭听师父上人讲经说法十年，今日方有心得。思惟师父上人的一生，学习圣教，学儒、学佛五十五年，讲经教学四十八年。面对时代的缺陷，您提倡佛教是至善圆满的教育，而破除对佛教的一切迷信。

您对佛教内净土经典精辟而详尽的讲演，揭示宇宙人生的真相，为一切有情众生指出生命解脱的最终归趣。您推广儒家教育，倡导恢复中华传统伦理道德，强调从落实《弟子规》做起。您众善奉行，赈灾济贫，捐助办学，设立教育奖学金，帮助老人和孤儿等等。您把仁爱的种子撒遍世界各地，您环球奔走，从事于促进宗教团结、宗教教育的世界和平活动。

您智慧地提出，和谐社会、化解冲突的根本，是先化解自己心中本性觉醒与习性迷惑的矛盾冲突。并深刻地指出，其根本的解决方法是靠教育，用圣贤的教育使人觉悟，觉悟后才会断恶修善，破迷开悟，才有幸福的人生、和谐的社会。

您的这些理念和实践，在联合国教科文组织召开的国际会议上，以及世界各国关于宗教、和平、教育的工作会议上，都得到热烈的反响和赞同。我们由衷的赞叹，您是一位出色的学者和法师，您是一位伟大的教育家，您是智慧、仁爱与和平的使者！

思惟师父上人的行持，从二十六岁开始学习圣教，三十三岁出家，至今八十岁高龄，仍每天坚持讲《华严经》，正是“度诸有情，演说正法”、“常以法音，觉诸世间”。您诲人不倦的教学精神，您善满天下、爱遍法界的心行，受到各国人民的尊敬。您为我们树立了温良恭俭让的榜样。您展示了格物致知、诚意正心、明德、亲民、至善的风范。您示现了“菩提高广，忍辱如地”、“住真实慧”，能仁寂默的风度。您表现了“庄严清净平等觉”的风采。您启发我们认识如何从一个平凡的人走上觉悟之路，而实践圣贤之道。

师父上人，这条路您走成功了，我看明白了。我很乐意让我的儿子，也是我唯一的孩子钟茂森，走您走过的路，全身心投入学习圣教、弘扬圣教的工作。

茂森1973年出生于中国广州，从1995年中山大学毕业后即赴美国留学。1999年获得金融博士学位，毕业后即在美国德州大学和肯萨斯州立大学教书，后听从您的建议而迁至澳洲昆士兰大学任教。因学术论文连年获奖，及教学工作获得优秀评价，而成为学校最年轻的教授。

前不久，厦门大学以八十万年薪（目前中国学术最高工资）聘请茂森为该校财经研究所主席教授，最近澳洲名城黄金海岸的邦德大学两次礼请茂森到该校任教授工作，等等。但茂森已立志走上师父上人的路，所以毅然舍弃，并且最近已正式向昆士兰大学提交了辞职书。

商学院院长布莱斯福教授十分惋惜地说：如果您在工作上没有这些成绩，您要走那条路，我觉得很容易理解。可是现在您的情况这么好，您还是坚持要走，我只能说很敬佩。常听师父上人讲经，常忆释迦牟尼佛舍弃王位去追求真理，求道证道，而后觉悟众生，让天下生灵离一切苦，得究竟乐，岂不感动！我支持茂森“捐志若虚空，勤行求道德”，做一个像佛陀那样自觉、觉他、觉行圆满的教授！

我退休前，在广州曾做过中国食品报记者、广东食品报副主编，及广东省社会福利集团公司公共关系部经理等职，接触的人可谓广而多矣，但是在众多的人当中，有君子之风、有圣贤之德的人却是凤毛麟角。环视神州大地，放眼全球，我多么希望中华传统伦理道德遍地开花！我觉得目前世界不是缺乏经济金融人才，而是急缺伦理道德的教育与师资，所以我赞成茂森重新选择人生道路。

师父上人年轻的时候曾受教于三位老师，方东美教授教您哲学，启发您学习人生最高的哲学????——佛学，章嘉大师为您指点人生的道路，李炳南先生教您学儒、学佛的课程。现在我觉得

您本身兼具这三位大德的特点，遇到您，我们很幸运！我儿子拜您为师，必得兼收并蓄之美，恳请师父上人加以指导。平素我母子相依为命，今儿子立志做圣贤，我虽无孟母之德，却愿效法六祖惠能大师之母，送子出家！

师父上人，您曾说过一句名言，“圣贤是教出来的”，好得很！我今天就把儿子送给您调教，希望茂森在您的指导下，专心修身弘道，并效法您当年“不管人、不管事、不管财”，专一潜心治学，自度度他。我希望茂森将来能承传您的法脉，发扬光大！临终往生极乐世界上品莲生。至于采取什么形式，或如师父上人行做沙门，或如李炳南先生示在家相，完全听从您的指导安排。

今天我很高兴到大善知识这里送子拜师，略备束修之礼，还请笑纳。今后茂森跟您学习，“离欲深正念，净慧修梵行”、“为众开法藏，广施功德宝”；做母亲的我当至心念佛，“常勤精进，生安乐国”。衷心感谢您的教诲，我们母子都找到了自己的立足点。仰慕孔子、佛陀，从今而后，我们要过觉者的生活！至诚感恩师父上人您的教诲，我们现在更加懂得宝贵和珍惜。愿您长住弘法利生，觉者会源源不断！祝你健康长寿！平安吉祥！

赵良玉携子锺茂森顶礼敬呈。

二○○六年九月二十七日于香港。

我母亲献上这封信给师父上人以后，就开始真干了。她先是回到原来自己的家里，现在就隐居在云南，每天她也是念佛听经，志求往生，不出来会客见人。我也遵从母亲的教诲，一心一意跟从师父上人学习，也就真正不管人不管事不管财，希望能够早日成就，可以为弘扬正法出一点绵力，这样做才能够安慰做母亲的心。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。

第五十七节4.20

训男女章第八

我们接下来看第二小段：

〖男入书堂。请延师傅。习学礼仪。吟诗作赋。尊敬师儒。束修酒脯。〗这是讲男孩子的教育。对于孩子分男女，儿子到了读书的年龄要给他请老师。孩子到了六岁就可以读书，这是学龄儿童，就应该“请延师傅”，请明师来教诲。过去是私塾的教育，现在都是正规学校，选择学校很重要，要选择校风好、学风好的这些学校，孩子能够得到长进。过去我母亲为我选择学校，小学是在我们广州黄浦区，是我父母所在单位的小学，是一个工厂的子弟小学。因为离家近，天天能够看管孩子。

小学毕业，母亲就鼓励我报考省重点中学华南师大附中，这个中学有悠久的历史，我母亲还有我舅父、我的姨母统统都是这所中学毕业的。这所学校校风非常好，当然招考的分数线很高，母亲在我临升考的日子，她特别请假一个月在家里辅导我，当时只考三科，语文、数学、英语，母亲天天在家里陪着我读书，让我进入备考状态。

因为有这样的一个准备，所以考试也考得很好，当时我是以黄浦区第一名的成绩考上这所中学的。上中学之后，确确实实在德智体方面都有长进。这所学校是要住校的，老师不仅管学业，还管生活，饮食起居都很有规律，养成良好的作息习惯，真的对我终身都带来益处。后来上了大学，在广州中山大学，之后出国留学，这一路都非常的顺利。

所以母亲对孩子的责任不仅是要以身教带好孩子，让他德行有根基，还要给他找好老师、好学校。学校的教育是家庭教育的延伸，学校的教育必须要跟家里父母配合，父母配合老师，老师跟父母亲也是密切配合，亲师配合才能把孩子教好。

这里讲到，“请延师傅，习学礼仪”。学礼仪、学文，吟诗作赋。在古时候只是学文，四书五经这是读经典，读完经典要读史，然后要看诸子百家的学说。《五种遗规》里面第一部《养正遗规》，其中就有专门讲到孩子要如何来习学这些经典，有次第。

真正按照这个次第认真地来做，从六岁入学到十三岁，可以说已经初具大儒的根基。现在当然学的科目比以前要多，不仅是学文科，过去只学一门，这很容易，而且把经典都背得烂熟，从六岁到十三岁这属于小学，主要以背诵为主。

把经典都背熟了，十三岁以后就进入太学，太学就是现在讲的大学，过去没有中学，小学以后就是太学，太学老师就着重于讲解经典的义理，而且孩子开始广学多闻、博学。真正用功的，十八岁就能考进士，过去弱冠及第的，不乏其人，像宋朝朱熹朱夫子就是十八岁考取进士。那都是学术根底扎实，自己又用功，又有良好的家教，跟的老师又好，所以他成就快。

现在学的科目广，学的科目广有一个问题，就是孩子的心并不那么专注。过去只学一门文科，“一门深入，长时薰修”，他容易得定，心定了他容易开智慧。现在学得很杂、很多，往往智慧就少了，他知识丰富，可是定慧不如古人，这也是一个事实。你看过去古人学一门，十八岁考了进士出来能做官，能治理一方，现在的孩子十八岁你让他做一个县长，他能不能做得起来

？这是什么？他知识面广，但是他的智慧不如古人，智慧是处理问题的能力，这是跟他所学的内容有关。

现在也有有识之士想办点实验学校，用古时候私塾教育的方法来教育孩子，或许也可以尝试，看还能不能够办成功。我们恩师也提到，学还是要用《三字经》里面讲的“教之道，贵以专”的方法，譬如说小学六年级到升中学考试的时候你要考六门功课，譬如说，每一年可能你都学很多门功课，结果学起来孩子觉得压力很重，而且心力分散，第一个钟头学语文，第二个钟头就学数学，第三学英语。他脑子转得没那么快，第一堂课下来脑子还在语文课里头，第二节课就是数学，立刻得更换题目，搞到学下来之后都不能消化，脑子就像浆糊一样。

如果能够改变一下学习的方法，譬如说你要学六门课的话，一年就专学一门，你这六门功课要六年完成的话，一年学一门，学完一门再学一门，一门深入，让孩子的心力集中在所学的单一的科目上，他的吸收能力就会强。这是“教之道，贵以专”，应该来说效果会比杂学要好，看看能不能有学校去试验一下这种方法。

我自己就有这个体会，因为我也算是学得很多，读书真的就读了二十年，从小学到博士毕业，整整二十年。什么时候是真正觉得学得好？还真的是在读研究所的时候，硕士还不行，读博士的那二三年，那才感觉学得是最得力。为什么？因为那时候专，只攻一门。

我写论文就专攻一门功课，非常专，就一个课题研究两年多，集中心力来搞这个研究，发现真正是这门深入了，其他的有关知识全部能贯通。我是学金融的，我研究的课题是股票价格的波动性，专门研究这个课题，但是相关的这些科目我都能贯通。

所以我后来毕业之后到大学讲课，有一些我原来没上过的课我都能讲。为什么？它这个道理都能够触类旁通。比起大学时候学的，或者硕士班时候学的，那真正学到更多。好处就在于一门，精力集中攻一门，确实收益大。

如果孩子从小就能这样，他的精神、心力一定是更为专注。现在的孩子注意力普遍不够集中，一个是因为他平时看电视、看计算机，娱乐太多，精神分散，另外一个就是他学的东西太杂，所以他不能够专注，不能得定。所以学得很多、很辛苦，你看他背的书包真的是很大、很重的书包，里面装的科目书本多，但是他学的这个效果不如意。

我现在辞了大学的学术工作，专门来学传统文化，我就听恩师的教诲，贵以专。你看我现在学，恩师跟我讲，说过去他求学的时候，老师要求他们只能选一门，你这一部经典你要从头到尾学完了，你才能够开第二门的经典。如果同时开两门课，学两门，那心力就分散。学的标准在哪儿？

什么叫学成？就是你能上台讲了，你能讲一遍，老师听了还都觉得满意了，那你这一门才算学成。我们现在也跟着恩师用这个方法，你看我辞职跟恩师专门学经教，到现在三年半，所学的经典也不少，总有十几二十部经典，儒释道的，那当然都是扎根的经典。学的方法就是讲，你能上台讲，那你必须备课，你必须认真地学。能够讲下来，这个是学得最认真，这才算是学完一部，讲完一部然后才能开第二部。

我这三年多来，讲了一部再讲一部，没有同时开两部，自己统计统计，在台上讲了已经超过一千二百小时，每天基本上都没有断，保证两个小时，除非是外出参加活动，出去演讲就暂停，只要在家必定是每天讲两小时。

儒释道的这些基础的经典，譬如说儒家的《弟子规》、《朱子治家格言》、《孝经》，包括现在我们学的“四书”，等等。道家的《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》、《文昌帝君劝孝文》等等，那都是多次的习讲。佛家的《十善业道经》、《地藏经》、《阿弥陀经》、《中峰三时系念》、《佛说盂兰盆经》等等。这些经典我们都有认真地讲习过一遍到多遍，这都是扎根的，把根扎好了，我们恩师讲将来选一部经典一门深入。

我们恩师也给我选好了，将来选《华严经》，那个是大篇、大部头。为什么选《华严经》？能够拴住人。像我们年轻人心容易浮躁，用一部大部头，像紧箍咒一样给你箍上，你要从头到尾讲一遍至少得十年，那你心就定下来了。

你要成就学问没有别的，把心定下来，得定了你就能开智慧。不管你讲什么经典，只要能得定就行，那就是更加需要一门深入。我们现在习讲是为进入一门深入《华严经》的课程先做前期预备的工作，扎根，根扎得愈深愈好。

这个根首先就是扎德行的根，主要就是儒释道三个根，再加《沙弥律仪》是四个根。第二，就是文化的根，这个也很重要。特别是将来要弘法，面对的都是有知识有文化的人，特别我们现在也是以博士的身份来讲课，听的人就冲你这个博士的头衔来，他来听你的，那他也会很挑剔，你文化水平不够，令人耻笑。

我们自己本人被人耻笑无所谓，但是他会把你所宣讲的这些内容都看低。所以现在为什么恩师让我讲“四书”，将来可能还要把道家的《道德经》也得习讲一遍，大家都熟读的儒释道的一些经典，我们自己都要熟悉，奠定文化的根。然后我们选择《华严经》，《华严经》是佛法里

面的根本法轮，经中之王，想必这才能够服众。

这文化里面尤其是文字这个根，就是读文言文，要有能力读文言文。我们师父讲熟读一百篇古文，这一百遍古文要能熟读，能够讲解，这都是属于文字，那里头也有文化。

我们现在希望是，一百篇古文从儒释道三家里面选出一些优秀的文章，里头也含有德行的教育，对于我现在的三十七岁的年龄来讲这是属于亡羊补牢。

如果孩子从小就能够在这些文化上面扎好根，将来他对于弘扬文化教育那个力度要比我们大得多。但是现在亡羊补牢，未为晚矣，我们现在还是从扎根开始。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
第五十八节4.22
训男女章第八

“尊敬师儒，束修酒脯”，这个尊师重道是关键，父母把孩子送到老师那里，一定要为孩子表现出尊师重道。我们的恩师他跟我们讲，他小的时候也上过一段私塾。他的父亲带着他去拜老师那天，那是到祠堂里面，老师坐在当中，这些学生们旁边列队站好，老师出来迎接。

父亲带着儿子，首先向至圣先师孔老夫子行三跪九叩的大礼，然后请老师上座，向着老师，父亲带着儿子也行三跪九叩。孩子看到父亲对老师这么恭敬，他哪敢不尊敬老师？尊师重道是父母跟老师配合演出来的，给孩子留下很深的印象。一个人能够尊师他才能重道，重道他必定是尊师，能尊师重道他才能学到东西。他对老师轻慢，这个人什么都学不到。

我过去在美国教书，博士毕业了，在两个大学教过，前后四年。大学里都有中国留学生，我是带硕士班，在班上发现学得最好的学生都是中国学生。不是因为中国学生的智商比美国人要好，那不一定，原因在哪儿？

中国学生毕竟他有一点中国传统文化的影子在，他对老师还是尊敬的，这比美国学生强。美国学生跟老师他不是师生关系，顶多是朋友关系，他很平等看你，你跟他就是朋友。所以他来上课的时候他也都非常的随便，拿着汉堡包、拿着可乐，坐在那里，然后把脚往前面椅子背上一搭，就这么坐着，听你在台上讲课。老师站着讲，学生在底下坐着听，他很习惯，都是这样。

相比之下中国学生真的对老师就比较尊敬，所以他学得好。班上的头几名的都是中国学生，因为他尊师重道，他对这门学科就能够重视，他就能够学得好。我过去在求学的时候也是每次考试在班上都是第一名，也没有别的，真的是尊敬老师。

所以在听讲的时候就格外认真，听讲认真就是对老师的尊重。老师在课外的时候，有时候需要我们做一点小小的服务，我们很乐意帮忙，而且跟老师在一起也都是毕恭毕敬。不会像美国人那样跟老师在一起称兄道弟，拍肩膀，做朋友而已。我们真的不敢，毕竟是从小有传统文化的家教的影响。

过去我母亲带着我，有时候到学校老师，像班主任，像年级组长，老师们家里去做客，拜年。逢年过节去拜望老师，拿着礼物，这里“束修酒脯”就是学生供养老师的礼物，不一定很多，是一点心意。束修就是干肉，在孔子时代孔子收学生条件就是你要拿点束修之礼，你要是不拿束修之礼孔子他可能不教你了。《论语》上讲的“自行束修以上，吾未尝无诲焉”，你要真拿束修之礼来正式的拜师，孔子一定会教你。

以前，这是我们上学的时候，我妈妈也是逢年过节都去拜会老师。在老师家里，我们也表演一个朗诵，唱一首歌什么的供老师欣赏，老师也很欢喜。我们对老师没有什么求的，但是这是表示一种恭敬。所以从小也就有这种意识，对老师都是恭敬的。

在三年半之前，我母亲跟我决定放下世间工作，来跟随我们老恩师学法。我前面跟大家分享了我母亲写的“送子拜师文”，如果大家还有印象，你能够听出我母亲对于老恩师的那种恭敬、赞叹。她这信中前面都是表达对老师的赞美，这种赞美是由衷的，确确实实在心目中把老师看作是圣人一样。

那天是2006年9月27日，她带着我到恩师住的地方，在香港跑马地。到了他的家里我们就正式的拜师，也是献上束修之礼。老恩师也非常高兴，他那天特别换上新的衣服，接受拜师。我们也按照古礼，当中有佛菩萨像，母亲带着我向佛菩萨像三跪三拜，然后请老恩师上座，向他老人家三拜，也是母亲带着我，她在前我在后，三拜。

然后母亲给他朗读自己写的“送子拜师文”，表达自己送儿子来求学的这种愿望、决心，说现在把儿子交给您这里，让您调教，儿子将来的前途全是交给您来安排，哪怕是出家在家都由您来决定。

恩师非常高兴，他那天是正正式式地接受我们的三拜。以前从来没有过，我们向他拜，他总说不拜不拜，那天就没有说不拜了，正正式式的接受三拜。这种仪式简单而隆重，但是非常有必要。为什么？给孩子树立起一个尊师重道的心，有这个心他才能够恭敬法，他才能学出成就。

所以家长带着孩子对老师一定是要恭敬、要殷勤，不可失礼。失礼了，那孩子内心就对老师往往会不看在眼里，上行而下效，父母对老师失礼，那孩子做得更加的厉害。选择老师非常重要，孩子能不能够成就，一个看父母一个看老师，就是这两种人来成就。

我们都听说"孟母三迁"的故事，这就是好的母亲为孩子能选择好的求学环境，当然也包括好老师。原来孟子小的时候也跟一般小孩一样爱玩，他们家住在坟场附近，孟子他就看到一些人每天在坟场那里做些祭祀，哭哭泣泣，他也跟着学这些样子。孟母就想到这样下去对孩子成长没什么好处，还是让他求学好，就搬家了。

搬到市场附近，那小孟子也就跟着市场的人学着做买卖，孟母觉得这个也不妥，于是又搬家。最后搬到学宫附近，就是现在讲学校，读书人的地方，孟子他就每天学着礼仪，学着别人去读书，变得很有礼貌，孟母就说，这就是我该住的地方。

所以环境对于孩子成长非常重要，孟母她虽然自己并没有高深的文化，但是她有智慧，她善于抉择。《论语》里面讲的，"择不处仁，焉得智"。你选择地方要选择仁人志士所居之处，和他们做邻居，你受他们的气质的陶冶，你也就变得善，所谓"近朱者赤，近墨者黑"。

如果不选择居处，不选择环境，不选择邻居，那特别是对孩子而言，无形中可能就伤害了他们成长。有句俗语讲"千金买屋，万金买邻"，买邻居比买屋更贵重，就是讲这个道理。所以母亲她的见地很正，这就是对于孩子非常好的引导。

像孟子他小的时候贪玩，求学求到一半回到家里来，孟母就问他，"你为什么今天这么早回来？"然后拿着把剪刀，孟母是正在织布，走到织布机旁边把正在织着的布剪断了。孟子看了吓一跳，"母亲你为什么要这样做？"孟母告诉他，说"你今天废学，逃学回家，不就是像我织布织到一半就剪断一样吗？都不能有成就"。所以孟子从此以后也就认真的读书，不敢逃学了。

所以父母做得正，对孩子影响就好，没有孟母就不可能有孟子。孟子是圣人，亚圣，孔子是至圣，他是亚圣，都是圣人。圣人是母亲培养出来的，没有像孟母这样的母亲，不可能有孟子这样的圣人。所以《易经》上讲"蒙以养正，圣功也"。

蒙就是童蒙，小的时候就要养他的正，德行要正，人品要正。怎么养正？自古至今一般都是用儒家伦理道德，《弟子规》可以说是养正童蒙教学里面的一个集大成，这是儒家的根。还有一些相关的儒家的童蒙教材，大家去翻翻《五种遗规》里面《养正遗规》，这里面都是。

我们也曾经从《养正遗规》里面挑选过几篇出来讲习，尤其是《朱子治家格言》，这是非常好的一篇文章。它字数只有五百四十三个字，它是《弟子规》一半的篇幅，但是里头的义理跟《弟子规》完全相同，《弟子规》一千零八十个字。

《朱子治家格言》可以做为《弟子规》一个很好的辅助教材。这些都应该让孩子熟读背诵，而且要明白意思，要给他讲解，讲得愈细愈好。

还有像朱熹《童蒙须知》，这实际上也就是《弟子规》的一个开解，也讲得很细，怎么在生活中来学习伦理道德，这些都是很好的童蒙养正的教材。再加上《孝经》，这是专门讲孝道的，孝是德之本也，这些我们也都讲过，而且都不止一次。

除了儒家的这些扎根的教育以外，面对现在的社会这么污染，光是儒家都不够。儒家讲伦理道德，懂伦理道德他就会耻于作恶，可是现在人耻心很淡，就是比较无耻，怎么办？要加上因果教育。所以近代的印光大师对于孩子童蒙养正方面，他特别提出要注重因果教育，他说因果教育甚至比四书五经这些儒家的德行教育更为重要。

他推三部教材，第一《了凡四训》，第二《太上感应篇》，第三《文昌帝君阴骘文》，这三本东西那是最好的因果教育。《了凡四训》比较长，明朝了凡先生对孩子的四篇家训，《太上感应篇》比较短，大概一千多字，《文昌帝君阴骘文》就更短了，五百多字。虽然文字上有长短的差异，义理上是相通的。

这些都是让孩子熟读背诵，而且深解义趣，要给他讲解。我们恩师这都讲过，我也讲过。特别是《文昌帝君阴骘文》，别看它短短的五百多字，我们整整详细的讲了一百个小时，里头很多因果的故事，讲给孩子听。

孩子从小他对这个故事印象深刻，在他幼小的心灵里面扎下因果的根，他将来不敢作恶，这才有力度。然后他面对这个污染的社会，他才能够从内心里面建起一道防护墙。真的，印光大师讲这比儒家更管用，四书五经那个力度不如因果教育强。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"训男女章第八"。感恩钟茂森教授！感恩家人信

任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
　　第五十九节4.23
　　训男女章第八

到了一定年岁，孩子十岁以上就懂事了，那这个社会污染就很重。你看现在网络里头的色情的内容，这些污染的东西孩子只要一接触，他的幼小的心灵就被深深的污染。包括电视节目，乃至你走在路上，你看香港地区，那些广告的牌子，全都是污染心性的。怎么让孩子能够做好防护？

因果教育要加强力度。如果《了凡四训》、《文昌帝君阴骘文》、《感应篇》这三部还不够的话，我们恩师现在还提倡一部，《诸经佛说地狱集要》，专门讲地狱因果，连同江逸子老师的地狱变相图以及他的讲解，这个好！

让孩子都要看这些因果报应的经书，看了之后他起畏惧心。《诸经佛说地狱集要》是佛经，比较深，恩师叫我再过一小段时间就开讲这部，把这个《女论语》讲完了，我们就可以开讲。把因果讲透了，孩子印象深刻，他的正气、善的根基就能奠定好。

这是不得已，现在社会污染严重，真的唯有靠因果教育才能保住我们的孩子健康成长。清朝乾隆年间的周安士居士就讲过，说“人人知因果，大治之道也；人人不知因果，大乱之道也”，真的是如此。

《大学》里讲的慎独，慎独这个功夫一般人做不到，都是在人面前一套，回到家里，暗地里又一套，有几个人能够真正人前人后是一致的？在人前他是这样，在人后他也不会放逸，还如同在人之前一样，这是慎独。光靠儒家的经典能做到慎独的不多，我自己有体会。你譬如说我们学《弟子规》，《弟子规》真的很好，刚刚开始学，你会很受用。

学到一定程度你会遇到个瓶颈，就是对自己内心深处的这些恶念，那些习气毛病，好像觉得力度不够。《弟子规》劝我们成圣成贤，“勿自暴，勿自弃，圣与贤，可驯致”，它用这句来鼓励我们，但是我们有时候会懈怠，成圣成贤反正日子还长，今天我就放松了，甚至今天我就放逸了。

但是如果你懂得因果，懂得即使在暗室屋漏当中都有鬼神在旁，天地神灵都在监察你，真的是如此，你明白这个道理，就不敢造次，就跟在人面前是一样的。那些天地鬼神比人更凶，监察人的善恶，这就是因果教育教我们，你自自然然有战兢惕栗景象，那慎独就不难了。

我们不知有鬼神在旁，所以就肆无忌惮，果然真知道有鬼神在旁，果然知道起心动念都有果报，那不敢不慎独，这因果教育的力度确实要强。所以像《太上感应篇》，过去所有读书人都学习，清朝彭凝祉先生，他是进士及第，他讲过这个书是“元宰必读书”，状元、宰相必读的，所以《太上感应篇》是修身的妙法。

我们看古来的圣贤、君子，那真的都是父母善教而成就的。像唐宋八大家之一的欧阳修，大文豪，也做过大官，他的母亲郑氏就很会教育儿女。欧阳修从小家里贫穷，母亲亲自教欧阳修读书。写字，教他在地上来写，用划沙石来学写字。

而且常常跟欧阳修讲，说你的父亲过去也是当官的，做管监狱的一个官吏，他每天晚上都会看囚犯的册子，总是很感叹。欧阳修的母亲就问他：“为什么你看这些册子都很感叹？”欧阳修父亲就说：“我看这个人他是死狱，要受死刑，我想求其生而不得。”结果太太就问，“难道能够求他生还？”

父亲讲，“如果是求其生而不得，那他死了我也就没有什么遗憾。如果是求其生还能够可能得生的，那我必定要努力帮他平反，或者减免他的刑罚，否则他会有余恨”。你看欧阳修的父亲有这样的人品，这是仁慈心，天有好生之德，他对囚犯都能够千方百计帮助他求生，而不至于误死。欧阳修母亲就以这些道理来教化欧阳修，你看她从小奠定他的仁爱的德行、根基。

北宋理学家二程，兄弟俩程颢、程颐，他们的母亲侯氏就非常善教儿女，正是因为母亲有懿德懿行，所以能够造就出二程这两位大儒。他母亲讲，这个二程（就是她两个儿子），“非性然也，教之使然也”。

这个话的意思是说，这两兄弟之所以有大成就，不是他本来就是这么出色，不是，他们的出色是教出来的。二程中的弟弟程颐专门写了他母亲的一个传记，记录母亲侯氏的这些德行。侯氏也是出生于官宦人家，书香门第，从小就知书达礼。

你看母亲的素质非常重要，他母亲从小就是个贤女，就是一位很有智慧的女子，而且擅长女工，女工就是纺织、刺绣这些。对于文学、对于政事都相当有领悟力，她父亲就非常喜欢她。每次她父亲用政事来问她的时候，她都能答得很好，让父亲很满意。所以父亲有时候很感叹，很遗憾，你不是个男子，要不然你将来也能考功名。

侯氏十九岁嫁到程家，孝顺公公婆婆，以孝谨着称，一个孝一个谨，谨就是谨慎、细心，程家上上下下都对她非常敬爱。侯氏对丈夫能够礼敬谦顺，这是真正妇道。对于下人能仁慈宽厚，真正做到“待婢仆，身贵端，虽贵端，慈而宽”，从来不训斥奴婢，都像对儿女一样。

发现子女们训斥奴婢的时候，她立刻严厉告诫，她说“贵贱虽殊，人则一也。汝如是大时，能为此事否？”贵贱虽然不一样，但是都是平等的，孩子小不懂事，骂这些奴仆，她就会骂孩子，说你像他这样大，你能不能够做他这个事情，你做不出来你不能骂人。侯氏她治家非常的有条理，井井有条，真的是《女论语》里讲的她都能做到。

侯氏她特别有德行，很有爱心、很慈善、很博爱，有时候路上见到弃婴，她总是捡回来收养。有一次有一位小商人出门经商很久没有回来，他的太太死了，结果儿女们都纷纷散去了，这个家有一个两岁的小孩没人要，侯氏见到这种情形就把他抱回家来收养。程家家里人就不是很高兴，收养了这么多小孩，就有埋怨，但是侯氏仍然坚持抚养这些弃婴。

后来这个小商人回来了，看到自己的儿子还健康完好，非常感激，那侯氏就把这个孩子奉还给他。这个商人因为很感动，说这样吧，你是他的再生父母，这个孩子就送给你了。但是她辞谢了，她说我收养他不是希望得到他，现在他父亲回来了，就应该把他归还给他父亲。这是仁爱心。另外她自己好善乐施，常常配些药帮助贫苦人治病。

对别人她很宽容博爱，可是对自己的孩子，她管教却十分严格，她常常说“子之所以不肖者，由母避其过而父不知也”。说孩子之所以不肖，这个不肖是贤愚不肖的那个不肖，就是不争气，往往是因为母亲避其过，就是帮助他掩饰过失，纵容孩子而父不知，父亲不知道，母亲在包庇孩子父亲还不知道。

因为父亲比较喜欢唱黑脸，比较严格，母亲比较容易唱白脸，容易包庇孩子。一般母亲都有这种倾向，就是人有这么一种很自然的感情，自己生的孩子总是多多的疼爱，甚至溺爱，但是没想到这个溺爱往往是害了孩子。

但是侯氏对于自己的孩子没有溺爱，这里有几个例子：二程兄弟刚刚学会走路，走得还不稳的时候，难免会摔倒，家里人就上去抱他。侯氏这时候就对这些家人讲，不要抱他，让他自己爬起来。然后对这些孩子讲，说你们如果走路慢慢一步步地走，你就不会跌倒。

所以对孩子她并没有那样的溺爱。当孩子吃饭的时候因为好吃，就贪吃，碗里剩很多的残羹剩菜，母亲就呵斥他们，说“你从小就纵食欲，长大了怎么办？会变得很贪婪的”。所以孩子从小都规规矩矩，不敢有丝毫的不恭敬。

程颐他有一段话讲，“颐兄弟平生于饮食衣物无所择，不能恶言骂人，非性然也，教之使然也”。程颐、程颢这兄弟两人，他们平生对于饮食衣物从来不挑剔，《弟子规》讲的“对饮食，勿拣择”，一切都是从简，俭以养德。

二程也从来不会骂人，性格都很温和，温良恭俭让，真正是一代大儒之风。结果程颐他讲得很中肯，说这不是我们生来就如此的，“非性然也”，性就是天性，不是我们天性，不是天生下来我们就是这样，是“教之使然也”，就是母亲的教导才有我们这样的一个德行。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。

第六十节4.24

训男女章第八

这个侯氏教导女儿就以曹大家的《女诫》为她的主要的教材。我们介绍过，曹大家是汉朝班昭，她写的《女诫》。有一位陈静瑜老师，她在大连，她也在认真学习《女诫》，而且跟她公司的员工们讲《女诫》。员工女孩子多，讲过好几遍，很有心得体会，今天早上已经给大家做了个分享，明天上午十点她再给大家做一个分享。

《女诫》是一个非常好的女德教材，历代都在学习。“女四书”，《女诫》是第一个，《女论语》是第二个，她讲《女诫》，我们配合她讲《女论语》。《女诫》讲的道理比较多，《女论语》讲的是怎么落实，生活上的很多点点滴滴细节讲得很多，这很好，一个是解门，一个是行门，解行相应。

所以她推广《女诫》，我很欢喜，现在讲女德的人太少了，没人重视，都忽略了，而这个又恰恰是最重要的。构建和谐社会，我大胆的说要靠两个教育，一个是孝道的教育，一个是女德的教育，而女德要在先。为什么？有贤女才有贤母，有贤母才有孝子！

侯氏常常告诫家人，“见人善则当如己善，必共成之”，见到别人行善就好像自己有善事一样，自己一定要协助别人，随喜功德，一起把这个善事做好，绝没有嫉妒心。你看《诗经?国风?周南》里面第一首诗“关雎”，就是讲后妃之德，这太重要了。

而后妃之德最重要的是她没有嫉妒心。陈静瑜老师上次来香港也讲过，她说她发现嫉妒两个字都是女字旁，是不是女子比较容易嫉妒？后妃之德就是讲没有嫉妒，看这个“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑”。

君子是指谁？文王。逑是伴侣，好逑是好伴侣，窈窕淑女可以做文王的好伴侣，辅佐文王，能够帮助治理天下。好伴侣谁去求？很多先儒他解这个诗都解释成文王自己求淑女，这个差矣。文王他一心就想着为国为民，他不会只想着为自己娶媳妇。

娶了一个再不想了，娶的是太姒后妃。然后后妃为文王在天下广求淑女，做文王的嫔妃，辅佐文王，没有嫉妒心！这是见人善当如己善，文王他为国为民这是善，后妃是他的贤内助，而且求淑女以辅佐文王，“必共成之”，成就是帮助文王成就他的王道。

嫉妒心是心灵的肿瘤！它对别人不一定有损伤，对自己是大的损害，败德败名，那都是因为嫉妒。有嫉妒心仁爱就没有。嫉妒是与人严重的对立，跟别人过不去。人家有点好事，心里就放不下了，看到人家有名闻利养，或者在做善事，或者是做利益众生的事情，得到众生的尊敬，他心里不高兴，那这是造罪业，都会有果报。

实际上真正有修养的并不会计较他，他所嫉妒的人，看见他嫉妒就离开了，不让对方生烦恼。你所要的他就给你，给你你就不嫉妒，他就离开。但是他的离开那可能对这个社会、对众生来讲是一个损失，这个因果都是那个嫉妒的人负！

这里又讲“视他物当如己物，必加爱之”。这都是仁心，人家的东西就如自己的东西一样爱护，甚至爱别人的东西比爱自己的东西要更甚，这都是仁心。侯氏她并不欣赏所谓天才的人，当时她们认识一个人，是个神童，年纪很小就考上了功名，但是侯氏认为这种人并不是远器，太早就暴露才华，往往最后是江郎才尽。后来那个人果然真的就没有什么建树，没有成大器。

我的恩师也是常常这样提醒我，说我们现在学习弘扬圣贤教育，过去我的恩师都走过这条路，他劝我们要厚积薄发，不要发得太早、太过，发得太早、太过你可能短命，很快就没了，你不是远器。他劝我安住在香港这里，尽量不要出去抛头露面。外面好多都请你，讲得稍微好一点了别人就请。

当然现在讲课的老师也少，我们都能理解听众的心理，他们都希望老师多出来讲，但是我们知道自己现在还没有这个水平，积累得不够！真正要十年、二十年的积累，再出来讲，那个力度远非现在所能比。现在又年轻，出来早，那肯定引起嫉妒障碍。

我的恩师常常这样提起，对我讲过，私下里讲的，不包括在讲经上讲，就对我私下来讲，至少讲过十遍以上，说你讲得好，那最后你可能都走投无路，人家不容你。所以必须要低调，最好是默默无闻，真正你用十年、二十年你成就了，别人攻不倒你了，那时候才能够施展你的抱负。

你看印光大师在藏经楼里面三十年，到七十岁才出来弘法，弘法才十年，你看那个力度，把整个佛教扶起来了，而且他的着作可以说往后九千年的众生都得利益！禅宗六祖惠能大师二十四岁开悟，大彻大悟，那真是成佛了，做祖师了，五祖把衣钵传给他，他那时候就可以出来弘法利生，为什么他没有出来？

在猎人队里躲了十五年，就是避免嫉妒障碍。当时人都不服他，你这么年轻又没有文化，怎么居然把衣钵给拿去了，谁都想不通，不服！所以五祖把衣钵传给六祖之后，大家都不服，于是就追赶六祖，想不通，不服你，那你就得躲起来，躲到最后大家把这个事都淡忘了，你再复出，因缘到了。什么时候到？你有护法了，那就到了。

谁做六祖惠能大师的护法？六祖到了广州法性寺，就是现在的光孝寺，光孝寺离我家原来不远，很近，我是在那里入佛门的。六祖到了法性寺之后，印宗法师认出他是六祖，然后才给他剃度，剃度之后把他奉上座，然后自己向他拜，皈依他，做他的弟子。印宗法师是江南一带非常有名的法师，弟子如云，他这么一拜，弟子全部归向六祖，法缘成就。

谁来做护法？印宗法师做护法，印宗法师没有嫉妒心！真正像“关雎”一诗里讲的后妃之德，一点嫉妒没有，成人之美！你确实比他高，他就拜你为师，让大家都跟你学，他不会说“你都得跟我学，不要听他的”，不会这么想，这是菩萨，这个人来护法才有六祖惠能大师在江南一带的法缘！

六祖惠能大师法缘在南方，北方是神秀大师，六祖也不到北方去。当时武则天也请过六祖，请不着，六祖不去。为什么？不要介入。北方是神秀大师的法缘，神秀没有开悟，但是他也教化一方，他做了武则天的国师。

神秀讲经说法是很行的，六祖他有南方口音，讲经说法大概没有像神秀那么有吸引力，但是人家真正是开悟的，安住在南方。所以有南北两派，南禅是六祖这一派的，北禅是神秀大师。这都是什么？先贤古圣给我们做的示现。

所以侯氏这里她劝导自己的儿子不要羡慕那些天才儿童，不要急于求成，不要早出风头，这个

不会长远。她给自己儿子写的书信里面这样劝导说，“我惜勤读书儿”，我所爱惜的是能够勤奋读书的儿子。

然后鼓励儿子，这是写给程颢的，说“殿前及第程延寿”，程延寿是程颢的小名，这是鼓励他殿前及第。后来这二程也不负母亲的希望，真的考上了进士，而且真正成为北宋理学的奠基人，一代名儒，这都是因为母亲教子有方。所以圣贤如何教出来的，真的是母亲是他的最好的老师。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。

第六十一节4.25

训男女章第八

我想起我母亲对我教育也是很严格。我们的家庭是很普通的家庭，并不富裕，我父亲和母亲都在工作。母亲虽然工作，但她把心思重点还是放在教导孩子上。过去是男主外女主内，男子工作，女子可以在家里面相夫教子，教子是第一要务！但是我们小时候没有这样的条件，父母双方都要出来工作，要不然经济来源不够。

可是母亲虽然工作，但还是把教子摆在第一位，工作摆在第二位。所以有时候领导叫她多做工作，说多给点工资，多给点奖金，她都拒绝，不行，我得回家，要教孩子。所以她在家的时间都很多。我从小还没有学会讲普通话的时候，我母亲就教我念孝道的这些诗词，我学的第一首诗是《游子吟》，唐朝孟郊写的“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖”。

这首诗六句话，一般孩子大概读上十来分钟也该会背了，但是我以前资质是很差的，这首诗足足学了一个多月，才能够把它背下来。我是先学会念这首诗才学会讲普通话。我在广州出生，在广州语言环境里面，讲广州话。

所以我这个智商大概都是很低的，资质很差。我的姥姥看我母亲非常耐心地教我，她在旁边都摇头，“这孩子怎么这么笨，这么教都教不会”。之所以能够成为今天的博士教授，走上圣贤教育之路，真的如二程所说的，“非性然也，教之使然也”，这归功于母亲的教育！

我曾经写过一个贺卡，表达自己对母亲的一路对我成长教育那种感恩，我说我自己犹如一块很粗劣的顽石，而母亲正是一个雕塑家，能够把这个顽石雕成很好看的一个作品，确实每一个孩子都是如此。

后来我上幼儿园，虽然我是母亲唯一的孩子，但是她从来不娇惯我、不溺爱我，在家里都规规矩矩。如果是放肆了，就狠狠地克制我，但是母亲不打我，她不会生气骂人，不是发泄脾气，她是给你把这道理讲得很清楚，让你真的觉得无地自容、印象深刻，以后再也不敢犯。她讲道理也都是很平和的语气，可是每句话像针扎一样，把道理给你讲清楚，讲得你都想哭，让你自己觉得犯了错误真的是很惭愧，她这样的教学法，非常理性。

我在小学的时候，喜欢集邮。有一次看到邻居家小孩的邮票很漂亮，比我的精美，那个小孩比我小，我就起了歹意。我就想了一些鬼点子，骗这个小孩说：“我这个邮票比你那个更精美，我跟你换好不好？”他信以为真，就跟我换，我把他的好的邮票都换到我的集邮簿里头。

后来给他父母发现了，来我家。我妈妈知道这个情况后，她把这个集邮簿放在旁边，非常严肃地对我讲：“这个集邮簿我准备要把它烧掉。你集邮如果集成这样，你要去偷盗，要去骗人，那这个集邮不是好事情。”

我非常心疼我的邮票，我就扑通跪下来求我母亲，能不能给我一次机会让我改过，以后我再也不敢，不敢生这些歹念了。母亲看到我很诚恳，真正在忏悔，说给我这一次机会。后来我真的不敢再犯了，不敢想着去怎么占人的便宜，从此这种念头就断掉了。第一件事情发生了母亲是立刻要扶之以正，这时候不能姑息，给孩子留下深刻的印象，他以后不会再重犯。

最重要的不能溺爱孩子。母亲为了锻炼我，我在上幼儿园的时候，她给我找了一家广州市第一幼儿园，当时是最好的幼儿园。这家幼儿园是全托的，礼拜一把孩子送到幼儿园，吃喝拉撒全是幼儿园老师管，礼拜六再把孩子接回家里，过一个礼拜天，礼拜一又送走，在幼儿园锻炼各种能力，学习生活都是自理，住校生活。

我母亲送我去那里锻炼，她说我第一个礼拜回来就能够把衣服叠得整整齐齐，把小小的鞋子放得整整齐齐，她说这个幼儿园很好。我作为孩子，肯定心里念家，对一个小孩来讲，一个礼拜才能回家过一天，这也是很痛苦的事情，不愿意去。

礼拜一早晨我妈妈把我提溜起床的时候，我不肯起来，我早醒了，就是不肯起床，为什么？不想去幼儿园，希望拖过时间就可以不上幼儿园。但母亲不客气，非常严肃地把我拎起来，让我吃完早餐她拎着我上幼儿园去。

从家里走到幼儿园，要走路四十分钟，翻过一座山，我就背着自己的书包，里头装着一个礼拜的书、衣物，我母亲不帮我背，让我自己背，锻炼，什么都得自己扛着。走在路上遇到我母亲的一位同事，她看到我母亲拉着小孩，肩上背着大书包，走这么长的路，她也于心不忍，就对我妈妈说："你怎么能让这么小的孩子背这么大的书包，走这么远的路？"

我母亲看到她这样的说，知道是教育理念不一样，也不必去理论，就在她面前把我的书包接到身上，等那个人走了之后又把书包还给我，让我继续背。所以从小我的腿就长得很粗、很壮，锻炼出来的。后来上了中学、大学，都是业余运动选手，身体素质很好。

而更重要的是从小就养成了自立的心理素质，能够承受负担，自己的事自己做好。这种素质的养成比什么都重要，学多一些英文单词，学会多弹一首钢琴曲，那个比起生活自理并不重要，人的素质的培养最重要。

后来我出国留学，我跟的博士生导师是一位非常严格的经济学家，他写文章写得很多，发表了很多，他一个人发表的文章比整个学院所有其他教授发表的文章还要多，你看他的工作效率多高。所以他要求我们这些学生工作效率也很高。

我每个礼拜要给他做二十个小时助理研究，给他做运算，搜集数据等等。每次他给我的工作量，一个礼拜二十小时没有办法完成，开始都得四十小时完成，美国人早走了。所以跟着他的人不会很长时间，半年就走了，又换一个。

只有我跟着他四年，一件工作需要四十小时才能完成，就花四十小时来完成。后来做得时间久了，熟能生巧，缩短成三十小时能完成，后来二十小时能完成，后来我十个小时也能完成。工作效率提高了，有多余的时间跟他一起做研究，合写论文。

我四年就完成硕士和博士的全部课程。到我毕业的时候，我的博士导师给我写推荐函，说我是他二十多年学术生涯里面见到的最优秀的学生。他的得力推荐才使我很顺利地得到大学的聘函，去做助理教授的工作。如果在他门下不能承受严格的要求，那就不可能有任何成就。

所谓严师出高徒，你要想成为高徒，你也要能够挺得住严师的要求、压力。这个压力不是说到严师那里我才能够顶这个压力，不是，从小父母就得要认真的培养他，素质养成了，他将来才能承受这些压力、承受考验，他才能成为优秀的人。人的素质其实真的是你能够承受压力，在压力中成长，你的能力就能提升。

所以我能够在四年里面提前完成博士学位，毕业之后在大学里面教书，常常都在学术会议上获得最佳论文奖，得到大学里面的重视，每年的发表文章数量在学院里面都是名列前茅，这也是给咱们中国人争光。后来从美国到澳洲，美国政府给我"杰出教授与人才"的绿卡，但是我没有要。

为什么？恩师劝我到澳洲去，我就到澳洲了。恩师在那边建立了净宗学院，劝我过去，说昆士兰大学聘老人家做荣誉教授，可以代表学校去出席国际和平的论坛，联合国教科文组织的会议，恩师鼓励我，让我去做翻译。我就听师父话去了，到了澳洲就在昆士兰大学任教，在三十二岁那年学校就破格给我终身教职。

这些其实并不是说我原来资质很好，或者智商很高，不是，恰恰相反，那真的是有好的家教，我是个幸运儿而已。如果换做别人，换做您有我这样的一个际遇，您一定比我更优秀，所以可见得母亲的教育决定了孩子的人生。

我们现在也把工作都辞掉了，跟老恩师学法，每天压力也很重。恩师也是一个很严格的人，你别看他平时都是非常的温和，很慈悲，但是要求学生也很严厉。我们每天现在讲两个小时到四个小时，二、四、六、日都讲四小时，一、三、五讲两小时。这个工作量，如果你们有教学经验你们就能体会了。

刚开始我们来学讲的时候，需要用四十个小时准备一小时的课程，慢慢的这个效率就逼着要提升，还是老样子你怎么可能一天讲两小时？逼着提升，你就得琢磨着用各种好的方法来备课，所以现在勉强能维持。

像今天一天讲四个小时，听恩师讲两个多小时，老人家讲完又讲了一段开示，一天在摄影棚里面就待六七个小时，剩余的时间，二十四小时减七，剩余十七小时，你处理好你的备课、你的吃饭、你的睡觉，你看着办！

就好像我们以前博士导师，他给你的工作量规定是二十小时完成，你四十小时才能完成，你也得花四十小时，你慢慢提升。承受压力这种心理的素质真的得益于从小母亲的善教，母亲这种培养孩子的作风都是一贯的。

像我在美国留学的时候，我自己的奖学金一个月八百块钱，每个月给父母寄回三百，自己剩五百，吃住都非常地节省。为了省钱，冬天冷的时候不舍得买棉被，只能是盖着毛毯，衣服都盖上来，甚至再冷的时候把书本也压上来。

我把我的这些生活跟母亲汇报，我是非常的乐观，我说因为在寒冷的冬夜里我才能体会“头悬梁，锥刺股”的精神，才能享受范仲淹断齑画粥的清净。母亲接到我的来信，她没有说孩子你这冬天冷，棉被都没买怎么行，赶快去买棉被，钱不够的话我给你寄，母亲没有这样说。

她在回信里说，寒冷能使人如此理智和坚强，感谢路易斯安那的冬天。我在路易斯安那州，她说感谢清苦无欲的生活，它使人恢复性德之光。你看，严格要求，严格而没有戾气，还是很温和，用鼓励的语言，但是是严格的要求。

所以我母亲在她的三十年家庭教育心得报告，就是“母慈子孝”的演讲当中，在最后总结时说了三句话：“我想作为今天讲课的结束。第一句，我们坚信优秀是教出来的，而父母永远是孩子的第一教师；第二句，我们牢记，要从中华传统文化教育中吸取精华，而从《弟子规》做起；第三句，我们期盼天下的父母都能为和谐世界培养更多的大孝、至孝的儿女。”

前面是教儿子，下面是教女儿的：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。

前面是教儿子，下面是教女儿的：

第六十二节4.26

训男女章第八

〖女处闺门。少令出户。唤来便来。唤去便去。稍有不从。当加叱怒。〗印光大师是民国初年高僧大德，净土宗第十三祖，他在《文钞》里面反复地强调家庭教育的重要性，说治国平天下，最重要的是家庭有善教。而家教当中，教女又尤其重要。教儿教女，教儿子固然是重要，教女儿更重要。为什么？因为有贤女将来才能成为贤妻，有贤妻才会有贤母，有贤母才能养育贤子。国家之所以没有贤才，那是因为没有良好的家教。没有家教的原因是因为没有好的母亲。而没有好的母亲，是因为没有好的女子。这“训男女章”讲到教女，就是讲到根源了。

教导女子，要知道，教女最重要的责任还是母亲。特别在传统的家庭当中，女子应该是少出门，“女处闺门，少令出户”。为什么女子应该待在屋里时间多，少出门户？这里头有很深的意思。《易经》上讲，男子是天，女子为地，这个是跟人的自然的特性有关。男子是主阳主刚，女子主阴主柔。阳刚是动，阴柔就得静。

所以女子要效法大地，这属于坤德，坤德是厚德载物。男子效法天德，天是自强不息。像日月星辰，每天都是东起西落，四季寒暑也是有序的，自强不息。可是大地要厚德载物，它负载万物，孕育万物，使万物有勃勃生机。这个地一定要稳要静，大地要是动，就地震了，地震就没有办法孕育万物，那是属于自然灾害。

所以女子效法大地，要学习心静情稳这四个字。心要安静，情绪要稳定，如同大地一样，这才能够孕育万物，这才有生机。女性肩负的是社会人类繁衍的使命。人类的繁衍包括生和养，女性能生，也要能养。生养万物，德行就非常的重要。

所以古人教女就是按照这样的一个原则。知道女性身上肩负的使命之重超过男子，人类的繁衍主要是靠女性，男子不能生，女子才能生。而且，孩子生出来以后，教养孩子的使命也是主要由母亲来负责，所以对于母亲，对于女性的要求就会更高。

因此这个女德确确实实是跟她的肩头所负的使命相联系的。从小女孩子就能够养成心静情稳的这种德行，那她才能够担当得起为人类留后的使命。这个后代真正是有素质的后代，有德行有学问的后代。所以这里你看，女孩子从小“少令出户”，让她的心能够得定，能够安静。这个很重要。

等她慢慢长大了，女孩子到了一定年龄就要学礼。学礼当中最重要的是学顺从，所以这里讲“唤来便来，唤去便去”，听从长辈的使唤。这是什么？这是培养她自己谦卑的品德。在《易经》当中，六十四卦只有谦卦是六爻皆吉，这是最吉祥的一卦，属于地山谦，山在地之下。

本来山是在地之上，现在钻到地之下去了，显示谦德。谦受益，满招损，女子从小就要学这样一种德，如同大地一样，被人踩在脚下而任劳任怨，这是坤德。没有这种圣德，怎么能孕育圣贤的一代？这种德行没有别的，从小就要教。

她小的时候不懂道理没关系，先要这么练，“唤来便来，唤去便去”，就是听从使唤，叫做什么就做什么，没有违逆的。这个不仅是说表面上行动不违逆，内心里面也没有丝毫的违逆，真正是能够一切随顺，这才能够成就谦卑的品德，那她将来才能够担当大使命。

所以这种训练非常重要。实际上不光是女子，男孩子也一样是这样。我小的时候，虽然是独生子，父母对我要求一样很严格，也是这样“唤来便来，唤去便去”。《弟子规》讲的“父母呼，应勿缓。父母命，行勿懒。父母教，须敬听。父母责，须顺承”。

“稍有不从，当加叱怒”，所谓“教儿婴孩”，孩子从小就得调教他，不允许他有那种骄慢之气。他稍微有一点逆反，立刻就帮他把这个气息给降下来，狠狠地责备。因为他小，他对于父母要依赖，你给他这样责备他听。刚开始出现不服从，违逆的心理，立刻就把他扭正过来，以后就不会产生逆反心，他才有真正的孝顺。

我小的时候挨了不少打骂。我母亲比较讲道理，她是说我。我做错了，把这些道理说出来，让我无地自容。我父亲就会打。到现在我回想起来，那真的是感恩。古谚语说，棒头出孝子。所以古人讲的从小就严厉要求，太有道理了。

我们从小到大真的不敢有任何逆反心理，父母教得好。过去有位推广传统文化的老师来问我，他说现在孩子都有逆反心理，你呢，你从小到大有没有逆反心理？我说没有，真的，回忆起从小到大真没有过，不敢说对父母有逆反心理，父母的话就像圣旨一样绝对依从。

所以女子更需要培养这种德行，将来她长成人了，长大了出嫁，她也用这种顺从的心去侍奉公婆，侍奉丈夫，家庭就能和谐。而这样的女子生养的儿女，一定也是有圣贤的根基。所以女子切忌的就是让她养成那种傲慢习气，或者是刚强的性格，不能柔顺。

本来女子以柔为美，刚强的话，这跟天就逆了，逆自然，不能随顺自然，那一定会遭到果报。果报就是她没有幸福，没有快乐。所以，为孩子一生着想，从小要养之以正，非常重要。
　　前面这一段是教女孩子听从，下面教她勤劳，都是非常重要的素质。

〖朝暮训诲。各勤事务。扫地烧香。纫麻缉苎。若在人前。教他礼数。递献茶汤。从容退步。〗这讲得非常具体。“朝暮”就是从早到晚，教孩子，从早到晚都得教，随时随地教。我记得我母亲对我的教育，那真的是苦口婆心。在家里，只要做得不如法，不如礼，母亲就耐心地教，教你怎么做。碗怎么洗，洗完之后怎么擦，擦干了再放在碗架上。

有时候洗了碗，就不想擦了，放在碗架上，不行，那个水留下水迹，擦干。你看，就这些小细节，盯着教。对孩子就是这样，让他从小养成做任何事都如理如法，那是“朝暮训诲，各勤事务”。教女孩子更重要，女孩子将来要当家，她主内。内要整洁，那这个主外的人他回到家里他有一种舒适安详的感觉。

今天早上陈静瑜老师给我们讲学习女德的体会，讲得非常好。她学习女德之后就体会到，她说先生在外面工作挣钱，出去外面那是拼搏奋斗，回到家里，把家庭作为一个避风港。人不能老是处在那种拼搏、奋斗的状态，他需要放松，回到家里是放松。

所以太太能够把家里料理得很好，让先生回到家里感觉到很舒适、很安详、很温馨温暖，这是家庭幸福。这是真正的相夫，相夫是帮助丈夫。如果这太太是很刚强的，又懒又刚强，丈夫本来在外面工作很累了，回到家里来还得跟你拼搏奋斗，还有很多家务他来做的话，那这个人都会垮的，精神都会崩溃的。

这样的家庭哪有幸福感？爱是什么？替别人着想，替对方着想，让对方能够舒适，所以，夫妇之间的这种爱，能够让对方体会到在家里就好像充了电，他第二天精神饱满的又出去工作。在家里，一个就是柔顺，一个就是勤劳，这两点是家庭幸福，女子能不能使家庭幸福，这是关键，治家以勤俭为先。

下面“扫地烧香”，扫地是打扫卫生，做家务，烧香是给自己祖宗烧香祭祀。女子嫁到这家来，就是这家的人，就要为这家祖宗来烧香祭祀。未嫁之前，在家里也要开始做这方面的工作，那你才懂，不能够说出嫁了之后才学，这些事情得从小学。

洒扫庭除要内外整洁，家里一定要干净。特别是女子，如果很肮脏，那是讨人厌的。你干净，你的环境干净，表明你的心是清净的。境由心造，看环境就能看到心地。你的心地是清净的话，那你肯定爱干净。

我们师父就非常爱干净，你看他的房间，那真的一尘不染，东西都摆得整整齐齐，有条不紊。虽然东西很多，比如书本，各方面的材料很多，但是他要拿哪样东西，马上就知道东西在哪里拿，他的位置都固定的，他一点不乱。

我们做弟子的都发现老人家有这样一个优点，笔墨纸砚各有各的地方，丝毫不会紊乱。这是什么？恭敬心，敬物。你能够敬物，当然就能敬人。《礼记?曲礼》篇里面讲的“毋不敬”，这是性德。

“纫麻缉苎”，这是讲织布。“纫麻”，纫就是织布，“缉”也是缝在一起的意思。这个麻和苎都是一种布料。这是讲要纺织，做女工。现在不需要自己织布了，布都是大工业生产，买起来很方便，但是针线活要懂。作为女子这是女工，又叫女红，必须要懂。

古时候要学刺绣，现在你要懂得刺绣，那就更好，心就灵。因为十指是连着心的，心灵手巧。你要当家，做女子这是主内，那你的心要很灵很细，各方面关系处理好，什么事情安排得妥妥当当，这才能让一家人欢欢喜喜。心不灵，粗心大意，就很容易犯错误，那就会招致家里人的不满。

“若在人前，教他礼数”。这是教女孩子，这是现场教育，机会教育。客人来了，你要教女孩子怎么样子来待客，怎么冲茶，怎么引领宾客入座，怎么谈天。进退应对都要会学，都得懂，礼数要周全。礼是敬人，如果待宾客失礼了，那这是对人不恭敬，所以这些都要学。

底下讲的“递献茶汤”，茶水殷勤的款待，款待宾客。“从容退步”，这是讲敬献了茶水之后，从容地退下来，站立在自己父母身后，随时等待使唤。这种教育，这种学习，这是家教。我们有时候去别人家里，看到那孩子很懂规矩，他不会乱窜乱动，他坐有坐相，站有站相。

我们一看到这孩子，对这家父母就敬佩，有家教。学生跟老师在一起也是这样，我们跟着恩师出访，到外面去，要有这些弟子相。你看出家的僧人都得要学《沙弥律仪》。沙弥律是戒律，仪是威仪。二十四门威仪当中，就有讲到如何敬大沙门，如何事师，侍奉老师，这是弟子相，跟这里做的都是一样的。

师长会客的时候，我们也要敬献茶汤茶水，然后退下来，非常安静，就在旁边侍立，等候吩咐。师长需要什么，立刻马上去拿，“唤来便来，唤去便去”。这都是教养，《弟子规》也是学这个。
　　下面是告诉我们有四桩事情要当戒：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
　　第六十三节4.28
　　训男女章第八

〖莫纵骄痴。恐他啼怒。莫纵跳梁。恐他轻侮。莫纵歌词。恐他淫污。莫纵游行。恐他恶事。〗

这是为了防止女孩子学坏了，要在这四个方面注意防范，当然男女都一样。尤其是现代的社会，污染太严重了，精神的污染，思想的污染，充斥世间。媒体里头的，广告里头的，网络里面的，四处充斥着污染。

如果不好好地防范，让孩子接触到了，这会给他这一生留下难以去除的染污。凡是孩子不能成气候的，不贤的，是因为父母过于骄纵所导致的，大部分原因都是这个。所以这里第一个就讲“莫纵骄痴”，就是不能够纵容孩子，长他的骄慢习气，长他的愚痴。

怎么会愚痴？他什么事都不做，全给父母做了，那他就变得愚痴了，愈来愈笨了。孩子多做家务，他才能聪明，心灵手巧。什么都不做的人，这个人很笨的，这不可以纵容。

我是小学三年级就会做饭了，我那时还不到十岁，我就给家里人做饭，早餐、午餐、晚餐我都能做。父母都要上班，所以我做了早餐之后，父母在家吃完早餐他们才上班。父母有时候下班了，五点多钟，下班晚了，回到家来看见我都把饭菜做好了。

我小学的时候就能做饭，这是父母调教的。做家务绝不会影响学习。我在小学的时候，学习成绩就很优秀。在广州市黄浦区，我小学升中学考试，黄浦区第一名。会做事，他也就会学习。一个人他懂得做家务，他就有一种统筹安排的能力，他就知道什么事先做，什么事后做，“知所先后则近道矣”，他有先后的逻辑顺序，什么事井井有条，效率高，他学习能力就强。

所以一点不会妨碍学习，反而是会帮助。所以孩子一定要他多做家务。特别不能纵容他的骄慢心。我小时候，那真的没有什么玩具，我父母从来没给我买什么玩具。不像现在的小孩，什么奥特曼，这些玩具五花八门，其实对孩子没有好处，只会增长他那种贪婪。

他要的东西你给他，有一次不给他，他就会瞋恚，他就在那里哭闹，你就被迫再给他，久而久之养成他的唯我独尊自高自大的这种脾气，这就很麻烦。他将来进入社会，谁还会像父母这样照顾他？那肯定是碰钉子，碰得头破血流，苦了他。

所以，我们从小那真的绝不敢说为要一样东西哭闹，为要一样玩具去哭闹的，更是不敢。因为知道哭闹也没用，还是不给，父母善教。

这个“莫纵跳梁”，“跳梁”就是跋扈、猖獗的意思。有的孩子真的是很猖獗的，为什么？父母惯的，他要什么就给他什么，他就只为着自己的欲望，他不会想别人，自私到极处。还会什么？跟父母顶嘴。现在有一句话讲，一言九顶，这个顶不是三足鼎立那个鼎，是那个顶嘴的顶，你讲他一句他给你顶九句。

这是什么？欺负父母，轻侮父母。轻侮父母，他长大了，他就会轻侮别人。那问题是，你轻侮别人，别人也会轻侮你，对你没好处。尤其是女子，她出嫁了，轻侮先生，轻侮公婆，那这是铸成大的过失。所以，对于女孩子一定要养她的柔顺的心，这是最重要的品行。

下面说，“莫纵歌词，恐他淫污”。古时候的歌词还比较健康，但是真正有家教的父母不允许孩子听歌，唱这些歌词。为什么？因为歌词表达情感的。表达情感，让孩子过早的情感流露，这也是淫污。所以你看看，清朝皇帝他们要求自己的子弟，皇室的王子公子，没成年之前都不能够读诗。

为什么？诗是情感的表达。没成年之前不能让这个情感去膨胀出来，要用理性去教育，只能读古文读经典，不能读诗，更不能够唱歌，吟诗作对都不允许。

你看看，教孩子这么严格。那我们现在看到孩子从小就唱流行歌，有时候走到街上看到那个小小的孩子他唱那些流行曲，唱得像模像样的，还效仿那些歌星东倒西歪很陶醉的样子，已经受污染了。

所以现在的孩子普遍是什么？早熟，心理早熟，还没到发育的年龄，他居然就懂男女之事，这是淫污，这就麻烦。所以真正要保护孩子的清净心，一定要把这些恶缘给断掉。

我从小没怎么看过电视，父母不看。母亲爱看书，带动我也养成爱看书的习惯。而读的书也是经过母亲挑选的，不能随便看，母亲指定我看的书。看什么？一些古圣先贤的典籍。如果是要消遣，可以看点小说，小说看《三国演义》，《红楼梦》在未成年之前都不允许看，十八岁以后才能看，其他的那些武打小说、言情小说统统没看过。

我中学时候的那个年代，大家都流行看武侠小说，什么古龙的、梁羽生的，金庸的，同学都很爱看，我都没看过。这是父母教得好，所以思想比较单纯。到现在，认识我的人都会觉得我的思想还比较单纯，从小父母保护得好。

单纯不是说没有智慧，只是你这个思想比较纯洁一点，没有那么多歪点子，将来对他学习圣贤之道有好处，他容易入。尤其对女子，最重要的，不能让她上网，不能让她聊天，跟网友聊天，这是很容易出问题的。我们也看过很多这种新闻报道，女子十八九岁的，上网聊天就跟网友去了，结果受骗了，甚至受害。

底下讲，“莫纵游行，恐他恶事”。女子尽量不让她出门，这是保护她。因为一出门，人身体出去了，心也跟着跑出去了。这一跑出去了，她就容易放逸，很多恶事就会容易发生。但现在这个时代确实真的难把他们的心收住，现在所谓的民主、自由、开放的时代，过去禁锢孩子，现在所谓把这些禁锢都得打开，让孩子自由发展。

可是自由发展，他随着好的方向发展就好，就怕他自由发展了，往恶的方向往坏的方向发展。现在这社会污染多，你让他自由发展的话，他就随着污染去了。一旦受污染，洗都很难洗。所以真正有识之士，有见识的父母，读到这些传统的经典，他应该认真的反思：我应该怎样教孩子？是让孩子随波逐流，还是我真正希望把孩子教成一个大器，成圣成贤？

成圣成贤成不了，至少成一个君子，做一个良民。防微杜渐非常重要，特别是到了青春期的孩子，不能随便出门都是应该严加防范。父母要对孩子多关心多留意，最重要的，导之以正，让孩子的心思精神专注在学习传统文化上。能接受圣贤之教，他懂伦理道德，明因果，他自己就能够防非止恶。

在《吕新吾闺范》里面讲了一个故事，说的是宋朝吕荣公的母亲。吕荣公是荣国公，是他的封号，他叫吕希哲。他的母亲被封为申国夫人，因为这位母亲非常懂得教养儿子，什么事都要求循规蹈矩，非常地严格，很有法度。吕希哲年纪只有十岁的时候，他母亲要求他在家里，天天都得穿戴着整齐的衣帽去见长辈。天再热也不许脱头上的头巾，脚上的袜子，要有威仪。

其实孩子养成好习惯比较容易，自小养成好习惯了，长大他不觉得很痛苦。如果他养成一个坏习惯，大了再让他改这是很痛苦的事情。吕国公的母亲从小就对他严厉地要求，养成习惯。还有，孩子不能随便出门，譬如说到茶坊酒肆里面，不能够去听那些不正当的言语。

真正是“市井气，切戒之”，不允许染上市井之气。所以吕希哲从小耳朵里没有听过那些不正经的东西，眼睛里没有看过丑恶的东西，所以后来吕希哲成为一个大德，这是有原因的，父母保护他保护得好。

保护他，等他成人以后，他自己有鉴别是非善恶的能力了，他自己有定力了，那你才能放开，这时候他可以抵御污染了。从小他不能抵御污染，小孩子的心就像一块海绵一样，他是无条件地吸收外面给他的东西，全盘接受，好的也接受，坏的也接受。

父母要是不给他抉择拣选，挑好的给他吸收，而是让他自由发展，那就害了他。即使是成人都需要拣择，更何况孩子？你看看孔老夫子教导颜回，颜回是孔子最得意的弟子，那是得孔子心传的，孔子教他什么？

“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。连颜子这样的大德尚且守住这四勿，不符合礼的，不健康不正当的不讲、不听、不看，心里都不想，那更何况孩子？家教，父母的责任就在于保护孩子的清净心，严加管教。

尤其是对女子，我们希望养一个淑女，那就是要有品德的，没别的，少让她受污染就行。因为德行是本性中的本善，本自具足，你只要保护好她，她不受污染，她就能保全她本性的本善。
底下一段是跟我们讲失教的果报。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
第六十四节4.29
训男女章第八
底下一段是跟我们讲失教的果报。

〖堪笑今人。不能为主。男不知书。听其弄齿。斗闹贪杯。讴歌习舞。官府不忧。家庭不顾。女不知礼。强梁言语。不识尊卑。不能针黹。辱及尊亲。有玷父母。如此之人。养猪养鼠。〗这里讲得很不客气了，父母养儿女不能像养猪养鼠一样，猪和鼠那是禽兽。孟子讲的，如果人“饱食、暖衣、逸居，而无教，则近于禽兽”。饱食是吃得饱，暖衣是穿得暖，逸居是生活很安逸，但是没有接受圣贤的教育，那就近于禽兽了。

那我们的儿女要是让他吃得好穿得暖，生活很安逸，没有去教导他做人，没有用圣贤的德行去教他，不就等于养猪养鼠吗？所以这里宋尚宫给我们点出来，我们应该提高这个警觉。

“堪笑今人，不能为主”，这个今人好像就是说现代人，没有见识的父母不懂得怎么爱孩子，溺爱孩子，实际上是害了孩子。“男不知书”，生了男孩子，不懂得教他诗书礼仪、圣贤之道。“听其弄齿”，听是任由他，弄齿是调舌，跟人争斗口角，或者是唱歌，讲一些脏话，而造口业。这是什么？他学的东西学歪了。

我们现在有时候也碰到一些小朋友，这小朋友你别看他年纪不大，大概七八岁，他就能够口若悬河，你都讲不过他，歪理一大堆。他哪儿学的？我们能想象出来，从电视上学的，从那些庸俗不堪的故事片那里学来的。每天看着电视，受这些污染，脑子里已经被这些电视的内容给整个同化了。

所以他常识很丰富，歪理一大堆，这是“弄齿”。长大以后也就会变成那种游手好闲之徒，对社会来讲没有任何的好处，甚至可能成为社会渣滓。所以教儿教女教他的德行最重要。而德行，母亲来教，母亲是儿女第一教师。

这里讲“斗闹贪杯，讴歌习舞”，斗闹是跟人争斗，贪杯是酗酒，这都是当戒的。《弟子规》上讲，“年方少，勿饮酒”，“斗闹场，绝勿近”。“讴歌习舞”包括卡拉OK，KTV场所，一些娱乐场所，孩子不能进那些地方。

“官府不忧”这个不忧是不忧惧，不害怕官府，也就是他不害怕法律。他唯我独尊，连法律官府都不看在眼里。这种傲气，从小养成的，父母纵容的，稍有不顺，他就会发大脾气，所以他长大走上社会之后以为所有的人都跟父母一样对他，所以连官府都不看在眼里。

那家庭更不顾了，对于父母没有孝顺心，应该对父母尽的义务他不能尽。长大成人了，他娶妻生子了，也不能够履行他的义务。像《感应篇》里讲的，“男不忠良，女不柔顺”，忠是不二心，良是善良，男不忠良导致家庭婚姻破裂，这是没有尽到做丈夫的义务，做父亲的义务。这是成为一个不尽社会义务的废人了。

底下讲养女没有教她礼仪，“女不知礼，强梁言语”。这个强梁是好胜，讲话好胜，非得要驳倒你不可，很有口才，刚强好胜，不能柔顺。女不能柔顺跟男不能忠良是一样，最后也是导致婚姻会破裂。

对于尊长她不能够敬重，“不识尊卑”，不懂得长幼有序之理。对于针黹的女工方面一点不懂，没学。在家里也不能干家务，所以出嫁以后就不能够遵妇道行妇德，成为不孝之妇，不贤之妻。这就等于“辱及尊亲，有玷父母”了。

人家说这一家出来的女子就这样失教。在古代，骂人最厉害的就是讲他失教，没教养，把他父母骂了，让父母蒙羞。玷就是蒙羞，玷污了父母。这个原因，我们不能光怪孩子不行，父母没有教好。而这当中，母亲责任是关键。所以，光生孩子，不教孩子，《三字经》上讲，“养不教，父之过”，其实父亲当然有过，母亲过更甚。“如此之人，养猪养鼠”，这是什么？没有父道没有母仪导致的结果，失教了。

吕新吾的《闺范》里面有个故事，讲到在宋朝的时候有一个进士叫吴贺，他的母亲谢氏教育儿子很有方法。每次儿子跟客人讲话的时候，这谢氏就站在屏风后面来听他们讲话的内容。这儿子已经是进士了，但是母亲对于任何细节都不放过。

有一天吴贺偶然跟人家谈到别人的短处，这属于弄齿，结果他母亲听了之后很生气，等到客人走了之后，对吴贺责打一百大板。有亲戚就来劝止，跟谢氏说：谈论人家的长短，这也是读书人的通病，你这个儿子并没有很大过失，别人的这类毛病更厉害，你何必要这样打他?

都是大人了，都已经考上进士了，你还这样打。结果谢氏叹了一口气说：我只有一个儿子，要使他明白义命之理，要懂得仁义。现在他讲话不谨慎，这就是忘了母亲，因为祸从口出。如果讲话不谨慎的话，就很难长久。

像《孝经》里讲的，即使是“日用三牲之养，犹为不孝也”。如果是德行有亏缺，那会招致危险。即使你给父母一天三餐供养得很好，衣食供养得非常的丰富，那还是不孝。所以谢氏她就流着泪不肯饮食。吴贺真害怕了，努力忏悔，而且从那以后就警戒自己，再也不讲是非，绝对不弄齿。这里讲的“男不知书，听其弄齿”，他母亲防范他，不让他随便乱说话，这是母亲善教。最后，吴贺真正成为一个很有名望的人。

在宋朝有一位状元叫陈尧咨，这也是很有名的一位贤才，他的母亲冯氏很有贤德。这个陈尧咨射箭很在行，有百步穿杨的功夫。当时他做了荆南太守，太守就类似于现在讲的省长。后来他回来拜见母亲，母亲就问他，说你在那边有什么新的情况？他儿子跟他讲，说跟我交往的人没有不称叹我善射，射箭射得好。

结果他母亲就批评他，说为官应该以忠孝来为国为民服务，你不想着去行仁政，以善法来教化人民，反而只顾着自己一夫之技，搞这些射箭的玩意儿，这不是你父亲对你的期望。说完之后，这个母亲拿着拐杖打他，打到他的金玉佩戴都掉到了地上。

陈尧咨射箭很在行，历史是都有记载。欧阳修有一个小散文叫“卖油翁记”，实际上就是讲卖油翁跟他的一段对话。陈尧咨射箭很好，卖油翁在旁边看到了并不以为然。陈尧咨就问他：你也懂射箭？

这个卖油翁讲：这没什么，“但手熟而已”，只是手艺比较熟，熟能生巧而已。说完之后，这个卖油翁他就拿着个油瓶子，拿着个小钱币，钱币中间有一个小洞，放在那个油瓶子上，他就在那里倒油，从空中倒油倒到那个瓶子里，油从钱孔那里穿过，那钱都不湿。然后他就对陈尧咨讲，这个也没啥，“但手熟而已”，我熟能生巧而已，跟你射箭一样。这是一段记载。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“训男女章第八”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“训男女章第八”。
第六十五节4.30
训男女章第八

那我们看陈尧咨的母亲对她这个儿子有这一技之长并不推崇，而是以忠孝节义的大义来教导儿子。这个跟现在很多父母不一样。

现在一些父母，培养孩子弹钢琴，练武术，培养他很多这些技能，然后引以为豪，到处去卖弄，助长孩子的骄慢之心。父母能不能够应该像陈尧咨的母亲一样，用忠孝的道理来教导孩子。陈尧咨都已经是状元及第了，他母亲该打的时候还是打他，严格要求。

吕新吾先生对陈尧咨的母亲有一段这样的评论：“吕氏曰，严明哉！陈母。”陈母真的严厉而明白。“知善射非太守之职，可不谓明乎？”这个母亲是个明白人，知道孩子善射，但是他做的是太守的职务，这个跟他的职务无关，她明白这个道理。“子为达宦，而犹以杖击之，可不谓严乎？”

孩子以他善射为自豪，挨了他母亲一顿批。母亲不客气，为什么？你用心用到不正当的地方。我们现在一般看起来没什么不正当，自己有一个爱好而已。不行，你要先想到为国为民，心有丝毫不正，做母亲的毫不留情。虽然这孩子是达官贵人了，状元了，太守了，还要以拐杖去打他，跟他小时候一样不留情面，这是严母。

“迂者以从子之义责母”，迂是迂腐的人，看到《礼记》上讲的所谓三从四德，三从是女子未嫁从父，已嫁从夫，夫死从子，这个从是跟从随从，他就以这个从子的意思来责难这个母亲：母亲怎么能打孩子，孩子都已经是状元了，都是太守高官了，母亲应该随顺他才对，这是“谬矣”，这种说法是错误的，从子的意思不是这样讲法，怎么讲？吕新吾先生讲，“子正母从，母正子从”，所以从的是正道，这是讲的依法不依人，不是从你这个人。你这个人正就从你，这个人不正，那还得从正道。

三从都是从正道这个讲法，所以对女子并不是歧视，说什么男尊女卑，不是，不要误会。这个从是随顺正义，随顺道义。未嫁从父，父正就要从父。那父不正呢？《孝经》专门有“谏诤章第十五”，孔子专门提从正道这个问题。

曾子问孔子，说我们孝顺父母，那“子从父之令，可谓孝乎”，儿子就是听从父母的，父母教什么就做什么，这就是孝吗？孔子怎么回答：“是何言欤，是何言欤”，连说两次：这什么话！他说父亲如果有不义，子就不能从，为什么？从父之不义，就是陷父亲于不义，那怎么能叫孝？所以父有义子才从。那父不义呢？子不是说就离开父母，不是，要帮助父母回归到义，断恶修善，要用你的德行，你的仁爱心，你的孝敬心，感化父母归义。

像闵子骞芦衣顺母，他继母给他穿芦花做的衣服，冬天冷，虐待他，他能顺。后来父亲知道了，很气愤，要把母亲休掉，闵子骞跪在地上求他父亲说："母在一子寒，母去三子单。"母亲在的话，我一个人受寒受冻，那只是我一个人；如果母亲走了，我两个弟弟妹妹跟我一起都会受寒受冻没人照顾，请父亲把母亲留下。他的话感化了他母亲，后来他母亲对他就如同对自己亲生子一样。

这是什么？儿子感化父母。父母有不义，能够去感化，这是孝。所以未嫁从父，从正道的从法，这是智慧的从。那已嫁从夫，夫死从子都是从正道的意思。丈夫如果有不正当的事情，你要有智慧帮他回头。孩子要是有错误，你也要帮他回头。就像陈尧咨那样，母亲也责打他，这个叫从。所以三从四德不是随随便便讲的，那真正是要有智慧。在有智慧的情况下，能够柔顺。

在《吕新吾闺范》里面还有一个这样的故事，讲春秋时期在齐国有一个叫孙叔敖的人，他小的时候出行，看到一条两头蛇，这条蛇长有两个头。他听说这两头蛇有剧毒，只要看见它就必死。这孙叔敖当时知道自己必死了，他怕别人再看到这条蛇，就把这条蛇杀了之后埋起来。

回到家里见到他母亲就哭，要跟母亲道别。他母亲就问他怎么回事，他把这个事情原委说了，然后告诉母亲说：我把这个两头蛇杀了后埋起来了。母亲跟他讲，说你不会死，为什么？因为我听说有阴德的人必定有阳报。阳报就是善报。

你能够一念想到别人，因为你杀这条蛇是不愿意让另外一个人再看到这条蛇而死，你这一念是为人，仁爱心，必然你会有好的果报。你不仅不死，将来你会有锦绣前程。果然，孙叔敖后来做到了楚国的令尹，令尹就是宰相。

吕新吾有一个评论，"吕氏曰：天道好生，敖母奚取于埋蛇之儿乎？"天道有好生之德，杀蛇本身这是不好，杀业。但是孙叔敖的存心不一样，他杀蛇正是好生之德，不让另外的人看到蛇，也像他那样会遇到不幸。所以孙叔敖的母亲，"奚取"就是哪里是"取于埋蛇之儿"。

她看到这个蛇被杀掉了，反而赞叹她儿子。"盖杀害人者以全人，阴德莫大焉。"害人者就是这条两头蛇，孙叔敖把它杀了，这是为了保全他人的性命，这阴德就大。"世有容保凶顽，殃贼良弱，不肯除害去恶，而自附于仁者，其未知埋蛇之义欤"。

这是要我们懂得大义，孙叔敖的母亲就深明大义。对于那些凶顽之徒，殃贼之徒，这些害人的人，就像两头蛇一样，我们要惩治他们，不能够纵容而保护他们。所以，不肯除害去恶，譬如说当官的，如果发现有腐败，有堕落的人，你要去把他除掉。

除害去恶这是安民，而不能够纵容他们。而自以为仁者，我这很仁慈，我这不忍心去除害，这个是没有懂得大义，"未知埋蛇之义"，埋蛇他的存心是为了救人而开这个杀戒。所以戒律它有开缘，这个不属于犯杀戒。

开缘是什么？他存心是为人，不是为自己的。他母亲也善于教导孩子，你看从这样的一个小小的故事，我们就能看出母亲的存心也在万民。所以孙叔敖以后成为一代贤臣，母亲使然。

在唐朝还有一个崔元暐，也是个当官的，他母亲卢氏常常劝诫崔元暐说：如果是儿子你当官，有人回来说你很穷，差不多不能够自给自足了，这就是好消息。如果有人回来告诉我说你当官，你财物很多，穿的是轻裘（就是非常上等的毛料衣服），坐的是好的坐骑，这就是恶消息。

这是告诫这个孩子要廉洁，所以她的儿子崔元暐在唐朝真的是以清廉着称。有一个廉子，廉洁的官员，那是因为他背后有一位廉洁的母亲。这是母亲，在家里的一个女性，对于治国平天下她也能够出一份力。

这是讲到"官府不忧，家庭不顾"这一段。孩子对国家要效力，要做一个清廉有操守的人，那还是要母亲在后面好好教导的。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"第九章"营家章"。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》"第九章"营家章"。

第六十六节5.1

我们看第九章"营家章"。营家是讲女子要学会料理家务，从小就要学会勤俭持家，长大出嫁了，自然就能够当起家。所谓男主外女主内，主内也是一门学问，经营这个家，是女子第一要务。现在的社会男女都出来工作，女子留在家里不出来工作的，可能不是很多。

当然现在传统文化在复兴，经济发展了，人民富裕起来了，大概会有这样的一个趋势，女子开始回家了，这个趋势也是个好趋势。如果是事业型的女性，要在外面工作，家里当然也需要有人去照顾，特别是自己的儿女。那我们要问一问，事业重要还是儿女重要？

我母亲曾经跟人家分享的时候就这样说，你的事业做到六十岁就该退休了，可是你退休之后儿

女还陪着你，而且儿女一直陪着你终老，陪到你闭眼睛为止。所以你要是教养出好儿女，你一直笑到你闭上眼睛。要是你有个好的事业，但因此忽略了教儿女，你的事业做得再大，到退休那天也就终止了，剩下的那该儿女气你了。

如果他是个败家子，把你辛辛苦苦挣来的家业给你散掉，那你最后很可能是怀恨而死。所以孟子讲得不错，“不孝有三，无后为大”。这个后，一定是有德行有素质的后代。所以事业跟儿女比起来哪个重要，你们自己应该知道。特别是对于女子，教育儿女的使命那是义不容辞，两者比起来要有一个轻重的抉择。

像我的母亲她也有工作，因为家里并不富裕，要靠夫妇两个人工作才能维持，可是我母亲的工作，她对事业和家庭儿女这种比例的权衡，她是把儿女教育放在第一位。这对现在事业型女性也是一个参考。实在讲，女子主内这是符合自然的。女子以相夫教子为天职，这个天职是天赋予你的自然使命，这是神圣的使命。

一个家里能不能有好的后代，太、要靠母亲，靠这个媳妇。好媳妇能旺三代，像周家的三太，那旺八百年。对于女子而言，像陈静瑜老师给我们分享的，她也是有事业的。她先生事业做得大，她的事业比较小，她也是个董事长，开公司。现在学习女德，她就非常懂得轻重。

她跟我讲，她是平时一半时间在家里，一半时间用在工作上，打理她的公司。她公司已经请了经理，她就不用事事过问操心，而把多的时间放在家里，经营家，还有教养儿女。她很想把这个工作最后放弃掉，让给别人来做，自己真正回家做一个典型的女性。这个也很难得，现在虽然还没有完全归位，心上已经归位了。而且她已经懂得了自己作为一个女子，她的本分是什么。

那有的人会问了，为什么一定要女子在家里守着，男子出去外面？问这个问题，多半可能是女性，因为男性不会问这个话。男性，哪个不希望自己的太太在家里？只要有条件，如果像陈静瑜老师他们家，先生做生意做得很大，完全不用太太出来做事情。你要去问问他先生，他一定点头说好，太太在家里好。

所以问这个话的多半是女性，而且是事业型女性。那我们就要分析分析了，既然你嫁给他，你一定是爱他才嫁给他，对吧？你不会恨他才嫁给他的。你爱他嫁给他，那什么是爱？爱是你在他那里索取，还是你要对他奉献？

一般人都知道，真正爱他是对他有奉献，而且是无条件的奉献，这是真爱。真正爱对方，那是连自己生命都可以献给对方，这叫真爱。婚姻要建立在爱的基础上，这才有长久的幸福。而不是企图控制对方，控制对方，你的这个念头本身就是对自己的束缚，你自己被控制住了，你就没有幸福。

所以，如果是说结婚第一天就想到如何在对方身上索取，那就注定你的婚姻一定会失败，你一定会有烦恼。所以真正是爱他，替他着想，成就他，为他奉献，你就得到了幸福。作为一个女性，如果真爱自己的先生，能不能够做一点牺牲奉献？

如果要选择，一个是让丈夫出来，出人头地干一番事业，另一个是自己出来干一番事业，你这两个选择，我们自己问问自己，能不能够我牺牲自己不出来干事业，而我去成全先生。自己跟丈夫是一体，他的成就不就是自己的成绩吗？

何必一定要出来，自己出来当领袖，有一番呼风唤雨的这种成就感？为什么不去成就先生，让先生们做领袖？为什么不让儿子做领袖，偏偏自己出来当领袖？这些都是很值得我们自己深入思考的。古圣先贤教导我们，效法大地厚德载物。

你看大地承载着万物，却是默默无闻的永远处在最低的地方，永远处在人的脚下。但是，正因为它有这种坤德，才使我们对它更加的尊重。如果是追求事业，如果你有福报当然你可能成功，但是并不一定幸福。

2006年5月16日，新闻媒体上报道，北京某知名大学新闻学院的一名女博士，从宿舍楼上纵身跳下而身亡，她只有四十岁，留下还在读博士的丈夫以及十三岁的儿子。很多人对她的自杀很想不通：她为什么会选择自杀这条路？

这个女博士成绩优秀，她得到了学校最高荣誉的奖项，而且在全国各大刊物上发表了几十篇论文，常常获奖，又找到了工作了，为什么她还会萌发轻生的念头？后来经过深入调查之后才发现，原来她志向很高，她找到工作，是个新闻单位，虽然别人看起来都不错，但是她自己还不满意，正因为她样样都要求圆满，而且自己给自己压力很重，学习的压力还有家庭的压力。

她夫妻俩都是在读的博士生，养着十三岁的儿子，人到中年万事忧。其实忧从哪来的？不知足。人知足了，他就快乐，不知足，压力就重。所以，正是她自己没办法承受自己给自己的压力，受不了了，最后选择轻生。

这是《太上感应篇》里讲的“分外营求，力上施设”，心志太高了，太好强了，样样求圆满，自己追求事业，没有想到相夫教子的天职本分，结果很可悲，而且这个结果真没必要。所以，

知足常乐，特别是女子，培养谦卑的心重要，这是你幸福的源泉。

功利心太强了，对自己没好处，争强好胜往往是害了自己。真正快乐的人，有智慧的人，与人无争，于世无求，安于本分，能够敦伦尽分，相夫教子，她就心满意足了，她就有幸福，真正快乐。
我们来看营家章：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“第九章“营家章”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“第九章“营家章”。
第六十七节5.2
【营家之女。惟俭惟勤。勤则家起。懒则家倾。
俭则家富。奢则家贫。凡为女子。不可因循。
一生之计。惟在于勤。一年之计。惟在于春。
一日之计。惟在于寅。奉箕拥帚。洒扫灰尘。
撮除邋遢。洁静幽清。眼前爽利。家宅光明。
莫教秽污。有玷门庭。耕田下种。莫怨辛勤。
炊羹造饭。馈送频频。莫教迟慢。有误工程。
积糠聚屑。喂养孳牲。呼归放去。检点搜寻。
莫教失落。扰乱四邻。夫有钱米。收拾经营。
夫有酒物。存积留停。迎宾待客。不可偷侵。
大富由命。小富由勤。禾麻菽麦。成栈成囷。
油盐椒豉。盎瓮装盛。猪鸡鹅鸭。成队成群。
四时八节。免得营营。酒浆食馔。各有余盈。
夫妇享福。欢笑欣欣。】

这第一段是总说勤俭是营家之本，这里讲到的“营家之女，惟俭惟勤。勤则家起，懒则家倾。俭则家富，奢则家贫”，这是讲妇人经营一个家。这成家其实不难，经营这个家庭也不难，就在于勤俭二字。勤和俭是相辅相成的，有勤而没有俭不行，这样你会很辛苦，为了你的生活享受，你奢侈浪费，那你很辛苦。

我们也看到，有的人他们家里也比较富裕，生活很奢侈，什么都讲究排场，可是很累，住的房子很大，天天收拾起来很累。光有勤但不俭，很累。光有俭而不勤也不行，光是节省，但是他不创造财富，那就会一直在受苦。所以又要有勤又要有俭，这才能够富裕，才能够兴家。

所以“勤则家起”，这个家道要兴起来要用勤；懒，家道就衰了。这个懒，往往就是跟放逸合在一起。放逸再进一步就变成骄奢淫逸，那就败家。“俭则家富”，能够节俭，家里慢慢就能富裕，你存得多用得少，这就富了，年年都有盈余。如果反过来奢侈，挣得少出得多，花费得多，家里就贫了，这是自然之理。

吕新吾的《闺范》里面讲了一个故事，讲古时候有个人叫柳公绰，他的妻子韩氏是相国之孙女，柳公绰本人又是个节度使。但是这个相国的孙女嫁到柳公绰家里，家用非常的节俭。这个太太在家里恪守妇道，穿的衣服非常朴素，都穿的布衣，绝不用绫罗绸缎。

而且讲话都非常有威仪，说笑时没有见到她露齿。她回娘家看望父母的时候，她不坐轿子，只坐一种竹兜子，就是很简陋的一种工具。她常常督促自己的孩子们用功读书，可以说也是含辛茹苦。

吕新吾这样的赞叹这个相国的孙女：“相国孙女，节度使之夫人，金舆绣服，本不为侈。”金舆这是讲到她坐的那个轿子或者是车，如果是金碧辉煌的，也并不算奢侈，他们有这个条件。绣服这是绫罗绸缎，锦绣衣服，他们这个家室是可以办得到的。

“乃独俭素自持，言笑不苟，岂惟韩氏贤”？这韩氏就是这个相国的孙女，节度使夫人，真正是贤女。“二公家法，可概知矣”。一个是柳公，夫家的，一个是她娘家的，相国，两家的家法一定是严肃的，才能够有这么好一个女子、媳妇。

“近世妇女，罗珠刺绣，满箧充奁，大袖长衫，覆金掩彩，互羡争学，日新月异，有甫成而即毁者”。这是评论近世妇女，我们看到现在的社会有过之而无不及。“罗珠刺绣”这是讲她的珠宝。“满箧”，箧就是她装珠宝的箱子。“充奁”，奁就是女子的梳妆台。就是形容她们这些人生活很奢侈，有很多金银珠宝装饰品。

像现在很多的化妆品都非常昂贵。“大袖长衫，覆金掩彩”，这讲她们追求华丽的服装。“互羡争学”，女子之间互相争艳。你看她今天打扮得很好，我明天就比她打扮得更好，争着追求时髦。“日新月异，有甫成而即毁者”，衣服刚刚做好可能就不穿了。

像陈静瑜老师今天就讲到，她们家条件好，她没有学习女德之前，衣服买很多，真是满箱满柜的，很多衣服连标签牌都没摘下来，都没穿过就扔在那儿。结果她婆婆管教她，她婆婆总是穿着很朴素的衣服。

陈老师原来没学女德的时候还不太愿意跟她上街，嫌她的衣服穿得太寒酸了。但是这位婆婆她很有定力，心里面有主宰，就跟陈老师讲：人家说那个衣服穿出去笑死人了，笑死是她死，又不是我死。这很难得，真正贤女，重德不重色，对于打扮不在乎，重的是德行。

这里又讲到，“无识男子，日悦妇人之心而不足，安望以节俭率之哉”。这个也跟男性有关。做丈夫的纵容太太追求华丽的服装，追求奢侈。“德不如人，而衣饰是尚，家不能治，而容治相先，皆柳夫人之罪人也。”

正因为德行不好，她才会追求华丽的服装来掩饰。真正有德的人，她不需要用衣服，她就能够自然流露出内在美。家不能治好，她才会治自己的容貌，这是务外。那这都是“柳夫人之罪人也”。

“男主外，女主内”其实是很有道理的。主内的工作比主外的工作更为重要。要主内，营家就不得不讲求。“营家”就是经营这个家。这个家里头的大小事务，确实做为一个女子都要学习。如果不懂，那就是没办法经营好一个家了，主内的工作也就失职了。
　　我们来看第一句：

〖营家之女。惟俭惟勤。勤则家起。懒则家倾。俭则家富。奢则家贫。〗就是告诉我们勤俭是营家之本。三国时代，诸葛亮有一篇“诫子书”里面就讲到，“静以修身，俭以养德”。不管男女，养静、养俭，这都是非常重要的德行。以静来修身，以勤俭来养自己的德，在女德里面，一个“静”，一个“俭”，尤为重要。

在八德里面，孝悌忠信礼义廉耻，“俭”是属于廉，廉洁的廉。廉是可以养我们的圣贤之志的。人的志向应该高尚，不能够污浊。如何能做到高尚？能够把世间名利、富贵看淡，你的志向才能够高得起来。

正如孔老夫子在《论语》里面讲的，“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云”。孔老夫子他做到了，他生活极其俭朴。你看他吃的是“疏食”，“疏食”就是粗茶淡饭，甚至茶都没有，只能饮水；睡觉，枕头都没有，枕着手臂，“曲肱而枕之”。

你看他的生活多么简单，养自己廉洁之德，养自己圣贤之志，能够安于俭朴的生活，他才能够不堕青云之志。人一旦要追求名利、享受，他这个志向就不能够清高了，就会被名利所累。所以夫子告诉我们，“不义而富且贵，于我如浮云”，把这个富贵享受看得像浮云一样。

这个必须要从小就得修养勤俭之德，而且立志要成圣成贤，不管是男子还是女子，都要立圣贤之志。圣贤可以不分身份、不分种族、不分男女，大家都可以成圣贤。立了志向了，才能够如孟子所说，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。

尤其是女子，如果真能够坚守清贞之德，做到富贵不能够使她骄奢淫逸，贫贱不能移她圣贤之志，威武也不能屈服她，这个德行就经得起考验了。所以女子的廉洁之德要用勤俭去培养，从小不能够贪安逸，不能够追求服装、打扮。如果追求这些服饰，心就会停在衣食上，她的节操就不一定经受得起考验。

女子如果能够廉，能够勤俭，这能真正养夫、养子之清德。往往家庭里面太太要是不廉，她很贪婪，很爱追求享受，也会拖累丈夫的这种廉洁的品德。比如说丈夫是当官的，可能他自己并不贪，但是因为太太贪，为了满足太太的需要，他也就不得不做出违心之事。这个应该来讲不在少数。

在晋朝，有一位大德叫陶侃，他是着名诗人陶渊明的曾祖父。陶侃的母亲姓湛，生陶侃的时候家里就很穷，湛氏很坚强，很勤俭，靠纺织谋生。而每当有宾客来的时候，她对宾客必定是非常的礼遇。底下一章是“待客章”，我们会看到，女子要协助丈夫招待客人。招待一定是尽量的以上好的东西来供养，这是礼敬。

结果有一位鄱阳孝廉，过去是举孝廉，是被朝廷举孝廉推举上去的，叫范逵，来到他们家要借宿。当时下着大雪，家中早已无钱买米，于是湛氏趁客人们闲坐寒暄之际，剪下自己的头发，换回了一些酒食来招待客人。

而且她还把垫在床上的禾草席子拿出来切碎帮客人喂马。这真是对客人尽心供养，这是古人的厚道。结果范逵后来听到这个事情，非常感动，他很赞叹地讲：“有这样的好母亲必定能生好儿子。”后来陶侃果然当了官。

他当官做浔阳县令的时候，是主管卖鱼的。那么很自然，利用职权的方便，就给他母亲送了一瓦缸的腌鱼，供养母亲，这是小意思了。但是他母亲收到儿子的一坛子腌鱼，把它原封不动送还，而且写了封信，责备她的儿子说：“你做官吏不廉洁，这是我最大的忧虑。”你看看，母亲真有操守！正因为她能廉洁，所以使自己的儿子也能够廉洁。

廉洁不是说我想廉洁就能廉洁，那是她一贯以来养成的勤俭的作风，才使她能够有这种品德，否则的话很难这样坚持。所以女子的廉洁太重要了，真正可以相夫教子。如果女子不廉，可能

导致败家。对一国而言，国家领导的夫人，如果不廉，那就会导致亡国。所以女子对一家、对一国都是非常重要的。这里讲到的“惟俭惟勤”，这个是非常需要提倡的。

我们来看下面一句：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“第九章“营家章”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“第九章“营家章”。

第六十八节5.3

〖凡为女子。不可因循。一生之计。惟在于勤。一年之计。惟在于春。一日之计。惟在于寅。〗刚才我们重点讲到廉、俭，这里重点讲“勤”。勤为“一生之计”,尤其是对女子。凡是做女子，不可因循懈怠，就是不能懒，做人要是懒了，那是一事无成。一生之计在于勤，所以从小就应该养成勤劳的好习惯。勤劳怎么养成？没别的，父母好好带孩子多做家务事，就能养成勤劳的习惯。

我自己小的时候，在家里父母也让我干家务事。孩子单纯，如果是父母鼓励孩子做，孩子会做得很起劲。我小的时候对家务事是做得很来劲的，不怎么需要父母督促，我自己很主动地来做，而且做完之后有一种满足感：我做了不少的事，我能够帮助父母，我在这家里面也是很重要的一员。

孩子也有成就感。父母要鼓励他，也要学会欣赏他的劳动，让他觉得劳动是一件快乐的事，从小培养勤劳的习惯。所以我在小学，在家里就做饭、扫地，自己的衣服自己洗，这些我都做。

上中学就住校，独立生活，以后大学也是住校。大学毕业了，出国留学，更是住校了。自立能力很强，自己有不畏惧做事的这种心态，所以能自立、自强。我们现在讲有开拓精神，没别的，就是从小多做家务。

“一年之计，惟在于春”，这是提醒我们，农耕，春天是最重要的播种的季节，希望能够这一年有收成，那春天就得勤劳，要是错过了时机，今年就没有收成了。这个春也是泛指，一生也有春天，一天里头也有春天。

一生的春天就在年少之时。假如一个人寿命八十岁，前二十岁就是春天，二十到四十是夏天，四十到六十是秋天，六十到八十是冬天。春天，一生之计，二十岁以前就要养成各种良好的习惯，这是他一生幸福的基石，做父母不可以忽略。

一天也有春天，“一日之计，惟在于寅”。寅时是早上三点到五点，寅时是开春了。一天也有四季，早上三点到九点是春天，早上九点到下午三点是夏天，下午三点到晚上九点是秋天，晚上九点到凌晨三点是冬天。所以人也要按照这四季的变化来作息，这才健康，顺应天时，所谓春生夏长，秋收冬藏。春天，生发，要起床了，早上三点就可以起来了。

这是古人给我们订立的规矩，寅时起床。如果你觉得三点钟起不来，五点钟也该起来了，五点是寅时最后，快到卯时了。卯时已经是仲春了。寅时是初春，卯时是仲春。卯时是五点到七点，要还不起来，那这个春天恐怕也就过得差不多了，就好像这一年错过了播种的季节。

如果人能早起，说老实话，他这一天感觉上会很有效率，很有精神。我自己就特别有这个体会。一般我是早上四点钟起来，起来之后，就非常从容的安排时间，不会急急忙忙，因为时间够。洗漱完毕做完早课了，自己煮早餐，吃完才刚刚天亮，五点多钟，天亮。

我早上看看书，然后还可以到公园去散散步。我在公园背经，背《无量寿经》一小时，一边走一边背经，呼吸新鲜空气，早晨的空气最好，人又不多。香港人普遍晚起，早上七点钟，街上没多少人。回来八点钟，然后正式开始一天的学习、工作。到十一点半吃午饭，三个半小时，你看这个工作量，就很够了。

你能早起，你会觉得时间很够用，要是晚起，你觉得好像这上午一下就完了。比如说你七点钟起来，急急忙忙，吃点东西然后八点钟上班，你会觉得很紧迫，你没有时间做你自己的功课，没有时间锻炼身体，健康方面就不够理想了。一天要做的事情，早上头脑清醒的时候把它规划好，然后你有条不紊的，按部就班地来从事今天的工作，这个非常地好。

我早起的习惯，是我母亲传给我的。我母亲比我起得更早，她四点钟不到，三点半就起来了，真正是寅时，天天都是这样的，已经养成习惯了。她的早起习惯又是谁带给她的？她的母亲，我的姥姥传给她的。

所以你看看，有好的母亲，真正就能带出好的孩子。好的生活习惯决定着她这一生能不能有成功。因为你能够早起，就能勤劳，能勤劳你就有成就。这个习惯母亲帮助养成，可见得女性在家里多么的重要！如果这个母亲是很懒的，那上行则下效，上梁不正下梁歪，孩子比你更懒，你七点钟起床，他就八点钟起床，这样是一代不如一代了。

清朝的曾国藩，他要求的家风就很严格，要求子弟都要早起，真是寅时起床。他说，败家最初

起因往往是因为晏起，晏起是晚起床。所以治家之本在于不晏起，就是早起，很有道理，这真的是看问题看得透彻。

人能早起，他养成这个作息，也要有一种意志力，这就是锻炼意志。你早上起来总是觉得睡不够、恋被窝，你要起来的时候就要用意志，要咬牙，这个就是锻炼。习惯了之后，你就很有意志力，你能克服你自己的欲望，睡欲。

你能克服睡欲，当然也能克服其他的欲望，你才能够廉。自己欲望克服不了，你要能够保住廉洁的德行，不容易。

所以《大学》里面教我们“格物致知”，格物是格除物欲，跟物欲格斗。早起等于是跟自己格斗。闹钟响了，响了之后又把闹钟一关，又躺下睡着了，这就被物欲战胜了。
　　那时候就得咬牙坚持，不要让欲望战胜自己，你就能战胜欲望。
　　下面我们看第三段，这是讲具体勤于洒扫：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“第九章“营家章”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“第九章“营家章”。
　　第六十九节5.4

〖奉箕拥帚。洒扫灰尘。撮除邋遢。洁静幽清。眼前爽利。家宅光明。莫教秽污。有玷门庭。〗“奉箕拥帚”，这就是拿洒扫的工具。“箕”我们就讲垃圾铲，拿着笤帚，“洒扫灰尘”。洒扫，把那些邋遢的、肮脏的东西扫干净。“撮除邋遢，洁静幽清”,使得房间内外，屋里屋外，都能够干净整洁。

《弟子规》上讲：“房室清，墙壁净。几案洁，笔砚正。”在这样的一个环境当中，你会觉得精神爽利，“眼前爽利”。如果一个家里面乱七八糟，很肮脏，你会觉得心里郁闷，不爽，这环境是会影响心理的。

心理要是有这种阴影，心情也会受影响，做事往往也会受影响。所以让家里和谐幸福，做事有效率，环境不得不讲究。家并不要说很华丽，但是需要干净。特别是做女子，干净是很重要的一种美德，邋遢的女子遭人嫌。一定要能使家里里里外外优雅、清净，这个家就像个道场一样。

《朱子治家格言》里边，第一句就教我们这个，“黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁”。你看，一篇文章第一句往往是最重要的，而且是提纲挈领，是整篇文的总纲领。总纲领告诉你什么？要勤劳，要整洁，要早起，告诉你“黎明即起”，黎明，寅时起床。“洒扫庭除”，打扫卫生，勤于洒扫，天天都要扫。

天天扫，不会困难，灰尘不会很多，天天抹一遍，窗台、地板，这都很容易，不用花费很多时间。“内外整洁”，不仅说屋里屋外，内外，内是讲内心，外是环境，心境一如。你的心清净，你的环境才清净；你环境清净，也能带动你的心清净。心和境是一不是二，互相的影响。所以我们要养我们的清净心，那就得勤于洒扫，一懒了，这心也就很难清净了。环境不清净，心也不清净。

这里讲到环境干净、清爽，“眼前爽利，家宅光明”，所谓门户生辉。家里未必是很有地位，但是里里外外都非常整洁，人家来一看肃然起敬，这就门户生辉了，你就光耀门楣了。这是你自己自重，别人就尊重你，你自己要是不自重，你懒、邋遢，别人也不会尊重你，就瞧不起你。

所以古人讲，人必先自侮，然后人侮之。你肯定是自己欺侮自己，自己自辱了，别人才会欺侮你，才会侮辱你。所以干净重要，“莫教秽污，有玷门庭”，这是讲到家里不能有秽污，要干净，不能够玷辱门庭。作为主内政的太太如果邋遢，人家看不起整个家。

这里讲的“莫教秽污，有玷门庭”，还可以引申到德行的方面。女子讲究女德、妇道、母仪，这能够使门户生辉。德行是家庭的最好的装饰品，即使是家里面非常的简陋，但是人们都敬重你。

像孔子的弟子颜回，你看他家里是很简陋的，他是箪食、瓢饮、居陋巷，生活简单得不能再简单了。居住在最简陋的屋子里，可是他真正有德行，所以大家都敬重他，而夫子最为赞叹他，说“贤哉回也”，赞叹了两次“贤哉回也”，他很贤德，颜回贤德。所以富贵并不一定让人尊重，而自己真有德行，你才能让人尊重。

在吕新吾的《闺范》里面讲了一个故事，南北朝时代，北朝有北魏，北魏有一个太后，叫文明太后，宠爱一个宦官，叫符承祖。这符承祖深得太后的欢心，所以太后给他加封了很大的官，官职做到侍中，掌管尚书这样的一个职务，而且给他赐了一个不死之诏，就是谁也不能杀他，对他相当的恩宠。符承祖很得意，当时人们对他也趋之若鹜。

唯有他的姨母姚氏，姚夫人，很廉洁，很有操守，她不依附于权贵，所以对符承祖是敬而远之。符承祖的姨妈，就是他母亲的姐妹。这姚氏夫人常常对符承祖的母亲讲，她说："姐姐，你虽然有一时的荣华富贵，却不如我一世的无忧无恼快乐。"

她姐姐就是符承祖的母亲。她姐姐送她衣服，她都不收，送她金银财宝，一概拒绝，说："我夫家世代清贫，如果穿这样华丽的衣服，那势必会觉得不安。"真正有不得已要接受的，她都把它埋在地底下，不拿出来用。她姐姐送给她家奴，姚氏夫人说："我家糊口都困难，哪里还养得起奴婢？"她不依附权贵，自己的外甥这么受朝廷的恩宠，她不稀罕，还是每天穿着粗布衣服，自己劳动营生，勤俭持家。

后来文明太后死了，符承祖因为贪赃枉法而要被皇帝处死。但是因为过去文明太后下了诏，不能杀他，所以免了死罪，但是削职为民。而且因为符承祖一下子从最富贵堕到了很贫贱，他经受不了打击，一个多月之后他就死了。符承祖的两位姨母，家庭都受牵连。唯有姚氏夫人，这个姨母，因为家里很穷，而且穿得衣服都是非常粗陋的，皇上见了之后，就怜悯他们，给了特赦，所以她家没有受牵连。

我们看到这廉洁之德可以保家。孔子讲，"不义而富且贵，于我如浮云"，不义的富贵就是不该有的富贵，有了，那不是福，是祸。这种就是秽污，"有玷门庭"。姚氏夫人，她能够有智慧，她能够拒绝这种不义的富贵，不依附于自己的外甥，而真正使自己能够长久。

要知道人的富贵自有天命。这是什么？佛法里讲得清楚，过去生中你修来的，你修了福，这一生就有福报。没有修，你怎么想也想不到，命里有时终须有，命里无时莫强求。姚夫人她能够守份安命，知天命，她不会妄求，反正该来的它会来，不该来的，想它，怎么挖空心思去求，也求不到。

真正有智慧的人，像孔子，他对富贵看得像浮云一样。浮云是什么？无常。空中的浮云，云卷云舒，去留无常，一会儿就产生，一会儿就变一个样，一会儿就消失了。真的是浮云，而且它往往会带来后患。老子所谓的"福兮祸所倚"，福往往是祸的因。所以看看古来的贤者，春秋战国时代，范蠡，他辅佐勾践，打败吴王夫差，把越国兴盛起来。

他知道越王只能够共患难，不能共富贵，他便劝他的好朋友文种一起走，文种太贪图荣华富贵，舍不得走，结果被勾践给杀了。张良辅佐汉高祖刘邦登基之后，张良也隐居，果然后来刘邦有吕氏专权，吕氏之乱，张良隐居才能够终老全身。所以有智慧的人安于贫贱，安贫乐道，无欲无求，这是真快乐。

《菜根谭》，这是明朝洪应明先生写的格言录，上面有句话说："人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真。人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。"这都很有哲理。一般人都追求富贵名位，以为那是乐，哪里知道那个不是真乐。

有智慧的人，智者，选择"无名无位之乐"，把富贵名位都舍掉了，他得到的是真乐。像孔子、颜回，那是得到真乐。一般人以为饥寒是忧虑，看看姚氏夫人，她不以为忧。她安住于饥寒贫贱的生活，她没有忧。她劝她的姐姐：你荣华富贵只是一时，你不如我这一世永保快乐。果然给她说中了。

所以君子懂得趋吉避凶。怎么趋吉避凶？你能够把欲望放下，把那个求的念头放下，安贫守廉。这里讲的"惟俭惟勤"，你就永保一生无忧，而且你能够得到高尚的品德，所谓"人到无求品自高"。什么衣食，我够用就好，我靠自己劳动，我不求人。这多自在！所以勤和俭是相辅相成，都是帮助我们提升德行的。
下面我们看第四段：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"第九章"营家章"。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》"第九章"营家章"。
第七十节5.5
下面我们看第四段：

〖耕田下种。莫怨辛勤。炊羹造饭。馈送频频。莫教迟慢。有误工程。〗这是协助丈夫耕种。一般来讲是男耕女织，这是古代社会的分工。但是有时候农忙的时分也需要帮助丈夫耕田。下种往往是春天，春忙了，要帮助丈夫去耕田、下种，不要担心辛劳、勤苦。现在一般不一定是要去农耕，这是泛指协助丈夫工作。比如说丈夫是做生意的，到了忙的季节，太太可以帮帮手，就是这个意思。

这里讲的"炊羹造饭，馈送频频"，民以食为天，天天都得吃饭。特别是忙的时候，你的食物供应一定要跟得上，所谓"三军未动，粮草先行"，三军当中粮草官是最重要的。一家里头，"炊羹造饭"，煮饭的事，那是很重要的。特别是在忙的时候，不能够短缺，要不然打仗没有弹药。

所以相夫，帮助丈夫，一定要在自己的本位工作上做得最好。在古代，丈夫耕田，往往太太去

送饭，饭、菜、茶水都送到。“莫教迟慢，有误工程”，该吃饭的时候，饭菜得送到，不能迟缓，迟缓让夫君饿着肚子，对不起他。如果他太饥饿了，他可能就误了耕作。

我很感恩协会的同修，他们每天十一点半准时把饭菜送到，体谅我每天备课辛苦，天天讲两个小时到四个小时，备课花的时间多。本来我自己做饭菜自己用，协会决定给我送饭，这个就是女德。我之前讲过，一个道场，弘护是一体，弘法和护法密切的配合，各有分工。这跟家庭合作是一样的。

家庭里面一般讲男主外，女主内。男女有别的“别”就是讲分工不同。主外的有主外的工作，主内的有主内的工作。这里讲的“营家章”是主内的工作。各自把自己本分工作做好，这个家才能经营得好。那么弘法来讲，道场也是家。

主外的弘法，主内的是护法，道理都是一样的，分工不同，大家共同的目标就是弘扬圣贤教育，分工不一样而已。所以护法的人护持得好，弘法的人才能弘得好。没有好的护法，不可能有好弘法，弘法决定于护法。
　　底下一段说：

〖积糠聚屑。喂养孳牲。呼归放去。检点搜寻。莫教失落。扰乱四邻。〗这是讲到在家里喂养牲畜。过去传统家庭，家里都养牲畜。我小的时候在农村里待过一段时间，我爷爷奶奶都是农民，他们是很典型的传统家庭。我爷爷耕种，奶奶在家里面料理家务，带孩子，带了有七个孩子，这是很繁重的劳务，还要养很多牲畜，又养猪、又养鸡，都有。

“积糠”，糠是猪要吃的；“聚屑”，这都是饲料。“喂养孳牲”，“牲”是牲畜，“孳”是孳养。“呼归放去，检点搜寻”，这是这些牲畜有时候要放出去，像农村里养鸡，那都是要放到田野里头，山地里头，鸡才能长得好。到日落西山的时候了，又要把这些鸡、这些牲畜收回来，收到笼子里，回家“检点搜寻”。这里提到这些饲养的事情，我就回想起我小时候的那种情景，觉得挺亲切的。

“莫教失落，扰乱四邻”，如果是鸡、鸭、或者狗这些牲畜，到处乱跑丢了，可能就奔到人家家里去，就扰乱邻居了。这都给我们讲得很细，《女论语》它讲大道理很少，全都是讲的生活细节上的事情，其实大道又何尝离开你的生活。我们在此地讲解这些事情，除了把这事讲一遍，更重要的要开启这个理，大家去体会。

其实在家里面，做这些女务，营家的事情，你要是真正会起关照，你从这些小事情上悟通了理，你就能够证道。成圣成贤都离不开日用平常。佛法里讲的，“六根门头，放光动地”。六根，眼耳鼻舌身意，你所接触到的一切的境界叫六尘境界，这都是每天要接触的，每天要做的事情。你要觉悟了，就放光动地，放光就是明心见性，你就能够让自性光明显发。

在《华严经》里，有一品经叫“进行品”。“进行品”你从头到尾看它，就是菩萨一天的生活。早上早起刷牙洗脸，穿衣服，大小便，都是很平常的事情，但是菩萨存心跟我们凡人不同，念念想到众生。念念觉悟，做任何事情都觉悟，都悟到这事后的理。

刷牙的时候，过去是嚼杨枝刷牙；洗脸的时候，大小便的时候都是如此。“大小便时，当愿众生，弃贪瞋痴，蠲除罪法”，你看都想到这个道理。贪瞋痴三毒烦恼像大小便一样，是人所不需要的，要把它放下，这都是什么？会修，聪明利根，我们就要从这些事上去悟入。

譬如说这里讲到的喂养牲畜，白天把它放出去养，到了晚上把它收回来，这我们小的时候都干过。我在农村的时候放过牛，也跟着爷爷奶奶养过猪，养过鸡，都是这样，白天放出去，晚上把它收回来。

我就想到《孟子》有一段话，在“告子上”这章里面，“孟子曰：仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心，而不知求。学问之道无他，求其放心而已矣。”这是我们可以悟到的理。

从放鸡犬这些牲畜，就想到“求其放心而已”。我们的本心是仁义、礼智，这是性德。这里讲仁，人心也；义，是人路也。义就是一条路，通往仁的境界。仁是我们自己本有的真心，可是我们要行义才能得仁。所以“舍其路而弗由”，没有一条路我们怎么能达到目的地？

所以一定是要行义才能够得仁，义尽了，就仁至。所以我们讲仁至义尽，一定是你把义全都做到了。“义者，宜也”，义就是应该的，你该做的都做了，你就能得仁道。“放其心而不知求，哀哉”，这个心是讲我们的仁心，仁心本来是有的，这是本有的真心，现在这里譬喻将心放了出去，就像放这些鸡犬，牲畜放出去养，你要把它收回来，现在你要把你的真心找回来。

如果放出去而找不回来，这是“哀哉”。这里譬喻，“人有鸡犬放”，这是放牲畜，放鸡、放狗，“则知求之”，你到晚上都要把它们收回来，像这里讲的，“莫教失落，扰乱四邻”。可是有没有想到，“有放心，而不知求”，我们的仁义礼智的真心，现在找不到了，有没有去找回来？

所以“学问之道无他，求其放心而已矣”。这个放心，就是把真心找回来。怎么找？真心无所

不在。你现在为什么找不到？因为有妄想分别执着，你就找不到，明明在，就是找不到。这六根接触六尘就是，你的真心就在那儿，“六根门头，放光动地”，真心就在那儿起作用。但是你一有妄想分别执着，六根接触六尘，全是妄想分别执着，没有了。

怎么办？放下。放下妄想分别执着，你就能找到你的真心。这句话我们换个说法，学问之道无他，求其放下而已矣。你把妄想分别执着放下，你的学问就圆满了。真心找到了，性德自然流露，你就真正成了圣人。

谈到女德，这个女德也是我们的性德。圣人这里讲的这些女德，这些闺范，不是用来禁锢女性的，而是自性本有的性德。你成了圣人之后，你自自然然就这么做了。

可是现在这个女德也是放出去很久了，你看民国以来，女德已经慢慢淡漠，到现在很多人都不知晓，更很少人去提倡，放出去的女德而不知求，这也很遗憾，所以要把它收回来。我们现在认真地来学习女德，从我自己做起，这是恢复自性性德。
　　下面我们再看第六小段：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“第九章“营家章”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“第九章“营家章”。
　　第七十一节5.6
　　下面我们再看第六小段：

〖夫有钱米。收拾经营。夫有酒物。存积留停。迎宾待客。不可偷侵。〗这一段是讲“善理家财”。做为主内的太太，对家庭理财方面不得不讲究，你要善于理财。这里讲的“夫有钱米”，夫是屋主，先生，他有钱米盈余，这是譬喻家里有经济来源，要“收拾经营”，你要把它收拾好，要账目各方面清清楚楚，不能乱。

“夫有酒物”，这是讲物质方面，物质有盈余，“存积留停”，那你就要该存放的存放好，该留的要留。如果不能留的，赶快得要消费掉的，那就要消费掉，或者送人，要懂得安排处置。屋里的东西，自己要明明白白，清清楚楚。不管家大小，作为太太等于你是个管家，哪样东西放哪儿，先生问起来你都要知道，随时能够找到。所以平时在家里就得把东西整整齐齐地摆放，有规律，不是乱放。

钱财方面，你家里有银行的账户，你收支各方面要懂。不需要你当一个专业会计，至少你要会算个收支、盈余，这些都要去学习，去了解。丈夫问起你可以随时答出，你做丈夫的好会计，理财能手。家里如果有什么需要购置的东西，你看看丈夫带回多少钱来，一个月平均有多少收支，你就可以做一点经济规划，做个预算，这些都是需要认真地去学习的。

“迎宾待客，不可偷侵”，客人来了，我们要好好地去做好接待工作。要做好接待工作，平时家里要有一定的积累。如果是客人要在家里面过夜的，我们的床铺、被子、洗漱用品，包括毛巾、牙刷、牙膏等等，这些我们都要准备充足。

自己不可以“偷侵”，“偷侵”就是私自享用，饮食一定是跟夫君共享，东西都是家里共有的，不能够自己搞小仓库，自己收起来，特别是钱财。自己搞一个小金库，搞一本小存折，背着丈夫自己有私财，这就产生了隔阂。

《弟子规》上讲，“物虽小，勿私藏；苟私藏，亲心伤”。这个亲，我们改成夫，“苟私藏，夫心伤”。为什么？夫妇是一体，互相要信任。如果是自己有私藏的，就是对对方不信任。不信任对方，内心就有阴影，很难能绝对和谐，一体就被破坏了。

我们学女德，特别学过佛法的人，那你要放得下，要知道“命里有时终须有”，你该有多少受用，你不需要私藏，你还是会得到多少受用。何必要去计较这是我的，不是他的，这个心量就小了。

人如果有这种计较，有这种疑虑，这是对自己最大的伤害，把我们这个纯净纯善的本性就给污染了。学圣贤之道，最起码的我们自己要放下自私自利。对于钱财方面，我们绝不有这种私心，要练习放下。我这个女子嫁到这家，就是这家的人，何必还讲求自己的私财。你真有财，你不用去私藏，还是有财。而且人她没有私藏的心，她的心是正大光明的。

正如宋朝宰相司马光讲的，他说他一生就是落实一个“诚”字，真诚的诚。怎么落实？他说一生能做到无事不可告人，心地坦荡光明，没有一件事不能给人讲的，没有。那没一件事不能给别人听，更何况说给先生听，给太太讲？

一家人都不敢讲，那真的是比起司马光来讲是差得远之远矣。成圣成贤没有别的，最重要是真诚。《中庸》上讲的，“诚则明矣，明则诚矣”，圣贤之道就在诚与明。诚是真诚，明是智慧。你能真诚，你就有智慧。你有自私心，你有私藏的心，那智慧就没有了。没有智慧，也就没有幸福快乐。你想想那个后果，何必？所以真学就是要真干。

我们听陈静瑜老师给我们上的女德课，她就讲自己的这个经历，也让我非常佩服。她结婚比较早，十六年前结婚，她结婚的时候刚刚大学毕业，工作还不错，赚钱赚很多，赚的钱比她先生还多。买的房子，她自己的钱买的，但是她先生的名字，写房产是她先生的名字。

刚刚嫁到夫家那天，丈夫就给她约法三章。首先，把你全部的存折收上来，所有的钱缴纳归公，你不许有自己的私财。陈老师她讲："他是教儿婴孩，教妇初来。"这个真的是很有道理。因为她刚嫁到先生家，刚过门，立刻就给她把这些财产全部没收，归公，她那时候能够接受。

她说现在要是这样，她就不能接受。先生全把它收上来，那真的是身无分文。他先生说，"你都是我的，那你还能有自己的私产吗？再想想还有什么小存折是不是都交代干净了？"陈老师也很难得，非常老实，真的全部都归公。她现在回想起来，这是夫妇之间因此而真正建立了很好的信任感。先生不能离开她，她也不能离开先生。这是至少一方要放下，我们不能要求对方放下，要求自己放下。

像我自己，三年半之前，我把大学的薪职辞掉，一心一意跟我们恩师来学经教。我把所有的财产，什么房子、汽车都布施掉了，有的供养父母，供养老人，有的就是供养净宗学院，反正我自己的财产、钱财全部统统都布施掉，现在也是身无分文，我连银行账户都关掉了，没用。

来到协会，现在我们协会提倡修"六和敬"，"六和敬"里就有一条"利和同均"，那你要真想修，真干！这点我能做到，"利和同均"。所以人家有供养我的红包，我转手就投到协会的功德箱里面，自己不需要用钱。真正有需要，协会会照顾。

既然这个协会我们把它当做一个家，道场就是家，弘护是一体，那我们从自我做起，绝不要求别人做，只要求自己做。你这样做，你得自在。你可以不管人、不管事、不管财，专心弘法。你有财，就得管着这个财，这很苦恼，会分心。你看现在我连银行账户都没有了，也不需要管那么多。

在家里夫妇一体，钱财共享，这个首先要我们自己把私心放下，在家里实现"六和敬"，利和同均这一条尤其重要。当然前面见和同解，戒和同修，身和同住，口和无争，意和同悦，这也非常重要。在家里能够修"六和敬"，你这个家就是和合僧团，那还可以帮助这个地区消灾免难，家庭修"六和敬"对社会有大贡献。
　　下面第七段，也是最后一段，这是讲"勤于家政"的。

〖大富由命。小富由勤。禾麻菽麦。成栈成囷。油盐椒豉。盎瓮装盛。猪鸡鹅鸭。成队成群。四时八节。免得营营。酒浆食馔。各有余盈。夫妇享福。欢笑欣欣。〗"大富由命，小富由勤"，这是真的。一个人他的福报是前定的，过去生中有修布施，那么这一生他自然就有富贵福报。大富大贵的，那绝对也不是一生修来的，多生多世修积的福报，这个我们求不来的，那是过去生中修的因。

我们能求的是将来的果，我们能够去把握的，就是现在好好修，将来就有好果报。你果然修得功夫得力，不需要等来生，这一生你就有果报。像明朝的袁了凡，他就是改造当生的命运。还有跟他同时期的俞净意先生，他也改造命运了。这是认真的修行，断恶修善，他就得到好的命运。

"小富由勤"，这是经营一家，希望能够丰衣足食，至少得个小康水平。这没别的，你能够勤俭就能够达到小康。"禾麻菽麦"，禾是稻谷，麻是芝麻，菽是豆类，麦就是小麦，种植的粮食要收藏好。"成栈成囷"，这个栈就是大的仓库，囷是小的仓库，屯米用的。

这都是讲到家里物资方面的管理。"油盐椒豉"，这是属于调味料，家里头的柴米油盐酱醋茶，开门七件事，这都得要随时要注意到。虽然是很小，但是很重要，调味料没有，炒的菜炒不下来。"盎瓮装盛"，盎瓮都是指装这些调味料的瓶瓶罐罐、坛子，过去都是用瓦，它可以保证不会变味。这里讲得很细，告诉我们对这些家庭的事情都要认真、谨慎地去处理好。"猪鸡鹅鸭"，这是养的牲畜。"成队成群"，这是譬喻养的很多。现在很少有家庭养，除非是农村的家庭，城市里的不会养这些。实在讲最好能够吃素，吃素也就不会有这些麻烦事。不吃素，你就又造杀业，还自己辛苦，何苦来?

这是用这些事情来告诉我们，对于家里头各方面的事务我们要料理好。我们不能够光学这个事，要懂得拓展。在城市里有城市里的家务事，譬如说家里什么需要维修的，该什么时候交物业管理费，交水电费。如果还住公楼，什么时候付房租，一笔笔的账你要很清楚。家里的吃穿用度，随时要添置。这都是告诉我们要学习生活。

"四时八节"，这是讲一年春夏秋冬和八个节气，都需要按照时令来种植、来收成，不可以急急忙忙，没有预备。这个也是我们现在讲的家里的事情要提早有一个预备。特别是新婚家庭，一切都要开始，什么时候供楼，这是很现实的，什么时候我们有什么发展等等，这些都需要有一个计划。

"酒浆食馔，各有余盈"，这是讲能够勤俭，能够凡事有预备，自然就能够有盈余，家里不会有缺乏，这个家庭物质基础很重要。"夫妇享福，欢笑欣欣"，你这个幸福，虽然不能够只建立在物质基础上，但是又不能脱离物质基础。

这个物质基础是要夫妇双方去经营，尤其是女方。你经营得好，也证明你爱对方，你对这个家庭负责任。你修这个因，就得这个果。你真的爱这个家，爱对方，爱夫君，你认真地做好你的本职工作，你敦伦尽分，那你就收获幸福的果实。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习"待客章第十"。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》"待客章第十"。

第七十二节5.7

这一章是讲太太协助丈夫款待宾客的。待客最重要的是礼节，要讲求礼。《孝经》上讲的，"礼者，敬而已矣"。礼是表现在外在的，敬是自己的内心，你有这样的敬意，自然就礼数不缺。所以"待客章"它讲的礼数这方面的内容，最重要的是我们要有敬心、敬意。我们一起来学习。

【大抵人家。皆有宾主。洗涤壶瓶。抹光橐子。
准备人来。点汤递水。退立堂后。听夫言语。
细语商量。杀鸡为黍。五味调和。菜蔬齐楚。
茶酒清香。有光门户。红日含山。晚留居住。
点烛擎灯。安排坐具。枕席纱厨。铺毡叠被。
钦敬相承。温凉得趣。次晓相看。客如辞去。
别酒殷勤。十分留意。夫喜能家。客称晓事。
莫学他人。不持家务。客来无汤。慌忙失措。
夫若留人。妻怀瞋怒。有箸无匙。有盐无醋。
打男骂女。争啜争哺。夫受惭惶。客怀羞惧。
有客到门。无人在户。须遣家童。问其来处。
客若殷勤。即通名字。当见则见。不见则避。
敬待茶汤。莫缺礼数。记其姓名。询其事务。
等得夫归。即当说诉。奉劝后人。切依规度。】

第一段是讲客人到了，我们应该做什么样的准备。

〖大抵人家。皆有宾主。洗涤壶瓶。抹光橐子。准备人来。点汤递水。退立堂后。听夫言语。〗"大抵人家，皆有宾主"，这个说一般人家都会有宾客，迎来送往的事情，当然免不了的。"洗涤壶瓶，抹光橐子，准备人来"，这是做好准备，平时碗具、壶、瓶都是要洗涤干净。客人来了，马上拿出来干干净净的碗具。橐子，也是属于盘子，盘橐，要擦得很光很亮。

如果家里条件好，可能用的碗具比较高档，那高档的碗具你要更加的照顾它，你擦得很亮，像陶瓷擦亮了，就像新的一样。或者是银器做的碗具，你擦得很漂亮。看自己的能力，看你们自己的家境，用好的茶具来招待客人，这是代表敬意。平时自己用的可以差一些，客人来了，我们用上等的东西来供养。

"准备人来"，人来了，"点汤递水"，汤是热水，就泛指茶水，人来了肯定要上茶。如果家里有佣人，都要调教好佣人，该怎么上茶，怎么冲茶、倒水，都是要平时做好这些功夫，就不会临时抱佛脚，手足无措。客人来了，因为太太她要帮助先生，她只是做一个帮手，真正跟客人谈话的是夫君，所以她"退立堂后"，女性退到夫君身后，或者是退到后房，这是显得这个家里面很有规矩。

过去，男女要拉开距离，丈夫的朋友来了，太太做好这些招待工作，也就退下去了，不再进行交流谈话。现在当然都放开了，但是尺度自己要拿捏好。

陈静瑜老师给我们讲到，说有时候她家里客人来了，她穿的衣服是一般家居服，像睡衣那种服装，先生就批评她不能穿这种衣服，要穿正式服装，不能够光着脚，脚一定要穿袜子，见客人都是一种恭敬、一种礼貌，特别不允许穿暴露的衣服，女性穿暴露的衣服显得很轻佻。"听夫言语"，就是随时听候夫君指令，以便整备做好下一步工作。

〖细语商量。杀鸡为黍。五味调和。菜蔬齐楚。茶酒清香。有光门户。〗这是准备好的饭食来招待客人，在家里宴客。"细语商量"是客人还没来之前，跟丈夫细语、轻声地商量，问今天我们准备什么样的菜好，怎么样招待客人，听夫君的意见，这是对丈夫的尊重。夫妻之间相敬如宾，这是家里面很和谐，不自己做主。按照家里的条件招待客人，"杀鸡为黍"，这是杀生，我们现在不提倡。

过去吃肉是件大事情，你看有客人来了才杀鸡，过去真的是这样，平时自己吃的都很简单，客人来了准备上等美食。现在我们吃饭这方面的条件就比过去要容易得多，而且素食里头有很多好的东西可以做，现在素食谱也很多。作为家庭主妇最重要的，你要能够炒得几样好菜出来，烹饪技术就不得不学。

所以"五味调和"，你要做好饭菜，味道要调得好，让人吃了之后感觉到滋味很美，这是让客人欢喜。客人欢喜，先生就欢喜。"菜蔬齐楚"，炒的蔬菜放置在饭桌上要整整齐齐，每一碟都很丰满，摆得很整齐，碗具也很干净，这都是给人很愉悦的感觉。"茶酒清香"，这是饮料

，饮料也要准备。这样做了便“有光门户”。

如果招待得好，客人非常的欢喜，那一定会对她的先生赞叹，“你真有一个贤内助！你家里面真的很有家风。你看什么摆设都这么整齐，做的菜又这么美，你有一个贤妻！”这一赞叹，有光门户，使门户生光、生辉。

所以从这里我们看到做太太的，除了前面讲的你要是个理财能手，是个好管家，还需要做一个好厨师。你做的饭菜要能够让先生为你感到自豪，感到光彩，这是让外人尊重。

〖红日含山。晚留居住。点烛擎灯。安排坐具。〗这是留客人过夜，如果家里条件允许，请客人在家里住是特别把关系拉得很近。一般都是在外面给客人租酒店，如果家里很大，客房很多，当然在家里招待更好。“红日含山”，这是讲到天晚了，看到日落西山，我们挽留客人。

留客，一定我们要主动，不能让客人说，“我今晚在你这里住一晚好不好？”这样讲话我们就觉得失礼了，我们的招待不够热情，所以留客要早点开口，不要让客人为难。“点烛擎灯”，把房间先安排好，把灯都点亮。这个“坐具”，看看房室里头坐的、睡的，床铺都需要事先做安排。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“待客章第十”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“待客章第十”。
　　第七十三节5.8

〖枕席纱厨。铺毡叠被。钦敬相承。温凉得趣。次晓相看。客如辞去。别酒殷勤。十分留意。夫喜能家。客称晓事。〗“枕席纱厨”，枕是枕头，席是床席、被褥等等。“纱厨”，南方有时用蚊帐。“铺毡叠被”，铺毡铺褥子，现在很多人都是用床垫，床垫有个床套，这些事先都换上新的，就是洗干净的给客人来用。叠被子、被套、枕套、枕巾都要去把它料理好。

“钦敬相承，温凉得趣”，这是恭敬对方，对客人的恭敬你要有所表现，把他的客房用的这些物品都准备好，冷暖温凉都能够适宜，晚上让客人安睡。“次晓相看”，第二天早上我们去问候，问问客人昨天晚上休息得好不好，如果哪里做得不周到的，立刻改进，一定要让客人感觉到宾至如归，就像自己家里一样，而且比在自己家里更好，那你的招待就成功了。

“客如辞去”，如果客人要离开，他要告辞了，“别酒殷勤”，那我们还要送行，还要设酒食来款待、送行。欢迎和送客都非常殷勤，这是待客之礼，非常周全，所以“别酒殷勤”。“十分留意”非常的用心。

“夫喜能家，客称晓事”，丈夫很欢喜，说真是贤内助，真正是能持家，治家很好，整严、周全。客人也很欢喜，他很称赞，“你这个贤内助很懂事，很知礼”。其实做人、做事只要你能够用诚敬的心，就能把它办好。所以这里关键还是要用诚敬的心，只要用心你就是专家。

我母亲在没有退休之前，一直都在一个省级的企业做公共关系部经理。这公共关系的工作是专门接待，接待做得很多。当然也有公司的文化，企业的精神，对上对下的沟通等等。她说她刚刚上任没多久，有一次公司委派她去陪同省政府的秘书长，还有一个厅长一起去东莞，这是在广州附近的一个城市，由她做好这个接待工作。

当时是八十年代，国内刚刚有一些高级的宾馆，那个高级宾馆实际上也并不是很高级，改革开放没多久，经济都是刚刚起步。要接待省政府领导，当然要格外用心。我妈妈先到了那个宾馆，把房间开好，然后把水果都放到房间里面，最新鲜的。

房间刚刚有空调，天气很热，我妈妈就想到领导快来的时候，事先提早一个小时把空调给开上，房间里就凉快了。过去都不是中央空调，那个宾馆相对现在的还是落后的，事先你得用心。然后一问，宾馆的热水只供应到晚上十点钟，十点钟以后就没有热水了，这得事先告诉领导。

领导没来之前，他在开会，忙，我妈妈写了一张纸条放在桌面上，用水果盘给压着。他一进来吃水果，看到那个字条，告诉他说，“领导，本宾馆热水供应到晚上十点，请你尽早使用热水”。什么都很用心，结果第二天，领导他晚上开会开得比较晚，我妈妈就没等他。第二天早上见面，那领导就很赞叹说，“你真正不愧是很好的公关经理”。

所以你只要用心，接待不是个难事。你想到自己有什么需要，你自己怎么舒服，你就给对方考虑，这是所谓仁，仁者爱人。想到自己就想到别人，我自己怎么舒服，我就得让别人怎么舒服，这就接待得好了。
　　最后两段：

〖莫学他人。不持家务。客来无汤。慌忙失措。夫若留人。妻怀瞋怒。有箸无匙。有盐无醋。打男骂女。争啜争哺。夫受惭惶。客怀羞惧。〗这一段是讲待客应该注意戒除的一些现象，“莫学他人，不持家务”，这个是劝勉在家里的主妇不要学那些不贤之妇，在家里不料理家务，客人来了什么都没准备，搞到仓皇无措，该上茶上热水的时候都没有具备，这是非常失礼的。

丈夫请来的客人结果太太失礼，这也会让丈夫非常的羞恼。

底下又有一种现象，就是“夫若留人”，丈夫要留客住一晚，“妻怀瞋怒”，这个就是嫌夫了，她嫌什么？客人来了增加麻烦，增加工作量，你看这是私心在作祟。一个人只要有瞋恨、有恼怒，都是因为有私心，感觉到自己利益受到伤害，自己受委屈了。

瞋怒这种烦恼它的根源就是私，自私自利，假如没有自私自利绝对没有瞋怒，一定能够跟人和谐。

所以做太太要跟丈夫一体，这是真正的爱家爱丈夫。大家都把夫妻称为爱人，要有恩爱才能称为爱人。爱是什么？必须把自己自私自利放下，那才能够发得出真爱。如果有自己一己之私，那个爱就不纯，就虚伪。

“有箸无匙，有盐无醋”是形容招待客人的那个狼狈样，请人家吃饭，箸就是筷子，筷子匙羹都不全，碗具都不能够完备，煮饭要调料品，却有这样没那样，搞到很狼狈。客人在家里做客，结果太太“打男骂女，争啜争哺”。啜就是争吃，争饮食，哺也是饮食，那么这家里没有规矩！特别是在客人面前打骂儿女，儿女又在那里哭喊，在屋外大家都听得到，这就显得很没面子了。

所以“夫受惭惶”，丢了体面了，做丈夫的就觉得没面子，惭愧和惶恐，对客人很尴尬，客人也是觉得很不好意思，“客怀羞惧”，他也觉得受了羞辱，受了怠慢了，也有恐惧感，你家里怎么有个悍妇，没想到来你家做客使你们夫妇俩还这么不和谐？

所以非常尴尬。你看看我们可以想象出这个景象，丈夫跟他的客人面面相觑，不知如何是好，这个太太让丈夫下不了台，这就不贤了，这是待客当戒的。

下面一段是讲丈夫出门了如何待客：

〖有客到门。无人在户。须遣家童。问其来处。客若殷勤。即通名字。当见则见。不见则避。敬待茶汤。莫缺礼数。记其姓名。询其事务。等得夫归。即当说诉。奉劝后人。切依规度。〗如果丈夫出了门不在家，这时候丈夫的客人来了，那你作为太太也不能手忙脚乱，还得从容做好接待工作。这时候“须遣家童”，家一般比较大一点的都有家童，都有家里的奴婢，因为客人是男性，自己丈夫不在，往往马上见面不方便，所以请家童代为做接待比较合适，除非是非常相熟的人。

家童平时都需要有训练，懂得待客之道，这是显示这一家的教养。家童接待客人请他坐下，应该上茶，然后应该问客人的姓名，有什么事，一一把它记下来。

“客若殷勤，即通名字”，客人如果是相熟的，或者是内亲的长者，他是比我们长一辈的人，这个就没有太大的忌讳，这个就可以见面。“当见则见”譬如说丈夫那家的亲人来了，我们应该殷勤做好接待。如果是不合适见面的，男女应该保持距离，不合适见面就避而不见，只是让家童来待客，把这些要事记下来。

“敬待茶汤，莫缺礼数”，自己接待也好，令家童接待也好，总是要殷勤，不能够缺礼，把姓名、“询其事务”都记下来之后“等得夫归，即当说诉”，丈夫如果回来了，就把这个事情一五一十陈说明白，这个是很有素质的，这也是基本的素质，但是不学习往往就忽略了。

这是款待客人之道，能够做到这样就算是尽到了为人妇的责任了。所以“奉劝后人，切依规度”，后人是后世之人，希望能够落实女德的，想做一个贤妇的，应该依这样的规矩来行事，这是现实家庭的素养，你待客之道很有水平，客人自然对你们家生起一个敬意，因为你的殷勤接待，丈夫也因此而面上有光！合家都欢乐。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“和柔章第十一”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“和柔章第十一”。

第七十四节5.9

【处家之法。妇女须能。以和为贵。孝顺为尊。翁姑瞋责。曾如不曾。上房下户。子侄宜亲。是非休习。长短休争。从来家丑。不可外闻。东邻西舍。礼数周全。往来动问。款曲盘旋。一茶一水。笑语忻然。当说则说。当行则行。闲是闲非。不入我门。莫学愚妇。不问根深。秽言污语。触突尊贤。奉劝女子。量后思前。】

这一章是讲女子以和柔为美，要养成和柔之德。家是以和为贵，所谓家和万事兴。这一家能和，它就百事可立，往往就是兴旺气象，子孙也能够在和气的环境当中健康成长，长大也必定是有德行的人。

和很重要，如何才能做到和？柔你就能做到和。如果很刚硬，这个和就比较难。因为一个家里它是要讲感情的，不能够太方太直，硬碰硬往往会出很多矛盾，特别是女子。女子以阴柔为美，男子讲阳刚之气，女子应该阴柔，这样刚柔相济这就很和谐了。

很多人觉得柔马上就想到弱，柔就变成弱了。好像一个女子、太太在家里的地位是弱势，所谓“男尊女卑”，马上就联系到这个。柔不一定是弱，《道德经》上有句话说“守柔曰强”，什么叫强？你能守柔，你才叫做强，这讲得很辩证。

什么叫强？不是说你能够跟人挺身而斗，能够跟他打得赢这就叫强，那个叫匹夫之勇，不叫强，真正的强者他能够做到“怵然临之而不惊，无故加之而不怒”。这是《古文观止》里面苏东坡的《留侯论》里讲的，这我从小读过。这个就是什么？

真正的大勇之人，一下遇到了紧急情况他不会惊怕，无故被人辱骂他也不会瞋怒，他能够柔顺一切的境界，这个人是勇者，是强者，所以女子有这种柔实际上就是强。现在人讲的所谓女强人，除了事业有成，一般指的是性格很刚烈，甚至脾气很暴躁，很容易跟人家争斗，这种不是真正强。

而且在家里，夫妻、父母和儿女亲人之间，应该多讲一份情，少论理。少争一个高低，多谦让，这家就和了。家和从我自身做起，我能柔顺别人，而不要求别人柔顺我，这就是《道德经》里所推崇的上善若水，这种水之德。

我们在讲解女德里面多次提到水，女人如水，这个水可是不得了，不跟人争，只是让，能柔顺一切，你看水都是从高处往下流，把高位让给别人，它就服最低的，它就绝对不与人争。要知道不与人争，这世上就没人与你争，你能柔顺，这世上没人战胜得了你，所以柔能胜强，弱能胜刚，柔能胜刚，弱能胜强。

第一段讲的是处家以和为贵：

〖处家之法。妇女须能。以和为贵。孝顺为尊。〗夫妻是阴阳和合，阳刚和阴柔要和柔在一起，这是夫妇之义，这是处家的一个学问。处家之法就是以柔和为贵，这需要妇女，家里的太太她来主导，她怎么主导？她先要柔和，这是符合自然的。因为男女是分别属刚和柔，这是自然的一种特性，女子比较能够柔和。而人性格愈柔和他就愈贵，这是真的，不论男女都是如此。

我们在世界各地跑的地方也多了，见的人也多了，上至总统、国家领导人，下至平民一般老百姓，各行各业的都有遇到过，性格柔和的人他的身体各方面都比较柔软。

有时我们跟国家领导人握手，一握手就觉得这个人的手非常的柔软，我们知道这个人有贵相，所以柔和是贵相。

身体和心灵是合在一起的，心柔软了身体就比较柔软，心要是刚强，身体骨骼结构都比较硬，所以我们要改善身体，改变命运，也要修我们的心。

夫妇之间和为贵，孝侍父母要柔顺为尊、为先，对父母不能够刚强，刚强了就是忤逆了。所以孝顺孝顺，孝后头一定是连着顺，不顺亲就不叫孝，孟子讲过不顺亲不可以为人子。说老实话，柔和的品德还是从孝亲那里养成的，孩子自小养成孝顺父母的这种德性，他自然性格就特别柔和，他不会跟人家起争执。

你从小已经培养出这种和气，这种和气能感动上天。女孩子从小如果能够也接受圣贤传统教育，她就很有孝心，很能柔顺父母，她出嫁之后自然就能柔顺先生。顺是大德，《华严经》“普贤行愿品”里普贤菩萨讲恒顺众生，恒是永恒，永恒的柔顺众生，不让众生生烦恼。这是普贤之德，等觉菩萨的大德，非同小可。

〖翁姑瞋责。曾如不曾。〗

“翁姑瞋责”，这是讲公公婆婆因为事情而瞋怪下来，责备媳妇，做媳妇的不能够在意，要依然保持敬顺之心。“曾如不曾”就是虽然公公婆婆曾经骂过我，但是就像不曾骂过我一样，若无其事，没把这个事放在心上，心中不留阴影。

这是一个存养的功夫，心里只念别人的恩，只念别人的善，不念别人的怨恶。儒释道三家的圣人都教我们怎么做？六祖惠能大师讲过“若真修道人，不见世间过”，他不看别人的过失，看人家的过失这个不是真正修道人。只看人家的好处，不看人家的坏处，只看好样子不看坏样子。

《弟子规》上讲的“恩欲报，怨欲忘，报怨短，报恩长”，这都是教我们念恩不念怨。《太上感应篇》上讲，“念怨不休”是大恶，那个果报都是惨烈的。为什么？他心里装的都是这些怨恶的事，那必定是心想事成，怨恶常常降临到他身上。

如果公公婆婆责怪是对的，那我就应该认真的改过，怎么能够怨恨？还应该感恩他，他们把我的缺点指出来了，让我改过自新，这是我的恩人。假如他们责怪错了，误会了，也不能怨恨，反正你既然没有犯过失你何必需要恼怒？

时间久了自然就真相大白，甚至都不需要解释，要有这种涵容的度量。即使责怪我责怪错了，也是帮我消业障，我还是要感恩他。你能够常常这样感恩人，不管他对我好还是不好，我都感恩，对我好的固然要感恩，对我不好的消我业障，提升我的境界，提升我的智慧和能力，我也

是感恩，你活在恩义当中，你就是在天堂里了。

假如我们老是怨恨人，看到这个人又对我不好，那个人又对我很恶，内心里只念人家的怨恶，你活在了一群怨恶人周围，这是在地狱当中了。天堂和地狱是你自己选的，自己造的，何必要自找苦吃？为什么不选择处在天堂当中？你看一念之差，天堂地狱就在这儿分判。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“和柔章第十一”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“和柔章第十一”。
　　第七十五节5.11

〖上房下户。子侄宜亲。是非休习。长短休争。从来家丑。不可外闻。〗这说到一家里头的相处。古代的家是大家族，这一家有很多房户。毕竟是大家住在一个大家族当中，是同房共户，同辈兄弟们的儿女子侄这些晚辈，应当对他们多加爱怜，多加体恤。这个亲就是对他们有爱，把子侄这些晚辈孩子当做自己亲生骨肉一样去爱他们，不要有分别心，平等的爱他们。甚至爱这些侄子比爱自己的儿女要更加的多一些，这是促进整个家族的和睦。

家里大了，各房各户多了，妯娌之间，姑嫂之间难免会有一些是是非非的事情发生，这是很难免，每个家里都有，那我们遇到这种情形用什么态度？“是非休习，长短休争”，习就是参与进去，我们不要参与谈论是非。古人讲谣言止于智者，那些风言风语到了我这里就止住了，不再往下传。又说，“来说是非者，必是是非人”。

如果你不是是非人，你绝对不讲是非。讲是非的人因为他有是非之心，他没这个心他也看不到这个是非，他更不会讲这个是非。他要是讲证明他心里有，所以来说是非者就是是非人。遇到这种情形我们最好敬而远之，我们不要去跟他参与，让是非就此止住。

不管谁对谁错，我们都不讲，只赞叹别人，决不毁谤别人。这个长短，谁有理谁没理，你不要去争，我们讲群众的眼睛是雪亮的，大家自然能看得清楚。暂时看不清，日子久了也就看清了，所谓“路遥知马力，日久见人心”。即使是被人误会了也不必急于澄清，用你的真诚，你的德行慢慢感化大家。

有时家里难免会发生点丑事，但是家丑不可外传。为什么？因为一家它有它的体面，特别是家里如果有老人，有父母，如果家里发生丑事传出去了大家会讥笑这一家的父母对儿女不善教，这就是让父母蒙羞，让祖宗蒙羞，这就是不孝，所以家里的那些事情不要往外传，这是有教养。

给大家讲几个故事。在古代，有一位苏少娣，是一位贤妇，她自己本姓崔。她嫁的那家是兄弟五人，苏家兄弟五人，四个已经娶了媳妇了。她没嫁的时候已经听说这家四个媳妇都不贤，整天在一起吵吵闹闹，在那里谈论是非，非常不和谐。人家警告苏少娣，说你去到那里恐怕会遭殃。

少娣很坦然，她说如果是木石鸟兽，我就没办法去改她们，世上哪能说有人心改不过来的？人之初，性本善，少娣决心用她的德行来转化这一家。结果过了门了，马上妯娌之间就要相处，古代都是一大家人住在一起。少娣侍奉四个嫂嫂很尽心，礼数一点不缺。当嫂嫂缺乏什么东西，需要一些东西的时候，少娣马上就把自己的东西拿到嫂嫂那里，供养嫂嫂。

有时候她们的婆婆吩咐下来要媳妇们帮忙，这几个嫂嫂互相看来看去，都互相推诿，不愿意去为婆婆服务，少娣就出来说我是新来的，我应该来做这个劳务。当家里分东西的时候，少娣总是多分给嫂嫂的儿女们。如果是嫂嫂没有享用的东西，少娣绝对不敢先享用，真正长者先幼者后，她很遵守这个礼数。

当嫂嫂跟她谈论是非的时候，她总是笑而不答，不跟你搭话，但是态度很温和。少娣这一房里头的奴婢如果跟她传一些是是非非，说嫂嫂怎么样不好了，可能说的话是真的，但是少娣必定狠狠地责罚奴婢，不允许她讲这个是非，甚至亲自到她嫂嫂那里去认错，所以是非自然就止住了。你不愿意听，别人就不会跟你讲，你愿意听，当然就有人跟你讲了。

有一次少娣抱着嫂嫂的小儿，结果小儿的小便弄湿了少娣的新衣服。当时嫂嫂看到这个情形很不好意思，赶紧要把这孩子接过来，少娣就说不要急不要急，别吓坏了孩子，而对自己的衣服一点都没有惋惜的意思。你看完全是以人为重，就是这样很多很多的细节，少娣都表现出对于嫂嫂们的敬重。

最后四个嫂嫂被感化了，她们自己相互说，我们这个五婶真是大贤，我们在她面前简直就不是人了，从今以后我们真的要改过。所以后来妯娌之间，四个嫂嫂跟少娣非常和睦，而且互相之间再没有谈是非、争论、不和。一个人转化了一个家族，所以你看女德多么重要！

而这个德就是和柔，绝不与人争，总是让，只看人好样子，决不看人坏样子，看对方就是善人，就是菩萨，自己才是个凡夫，对人一味的敬重，一味的关怀，不管他对我怎么样，只问我对他应该怎么样，那这世上哪有说感化不了的人？连金石都可以感化，所谓“精诚所至，金石为

开”，何况是肉长的人心！肯定可以感化。感化不了是自己德行不够，和柔不够，要反求诸己，认真努力修德。

在明朝有一个吴子桂，他的妻子冯氏非常贤良。吴家很穷苦，但是冯氏非常的勤劳，而且很节俭，而奉养尊亲却是尽心尽力。她的婆婆，实际上是她公公因为正室死了而续娶的，所以这个婆婆不是她先生的生身母亲。而这个婆婆性格很不好，常常辱骂冯氏，但是冯氏总是非常和气地接受她婆婆的辱骂，没有怨言。

有时候四邻的妇女看到这婆婆对她这样无礼，有时候简直是刁蛮，于是都来劝解她婆婆，你不要对你的儿媳妇这么态度不好，你儿媳妇也很不错了。可是冯氏一定就阻止这些人劝解，说婆婆骂我肯定是因为我没有能够孝顺婆婆，不能合她的意思，你们要是来劝解她，不让她骂我的话，这反而显示出婆婆有过错，这不对！这就是我的罪了。你看看她有这样的心态。

后来她先生的两个弟弟也娶了媳妇，婆婆还是一样虐待她们俩，她俩没有冯氏的修养，被婆婆辱骂虐待接受不了，想自杀。冯氏很委曲地、耐心地劝阻，终于让她们没有自杀。就这样，冯氏用她的耐心，用她的爱心，用她的妇德感化了她的婆婆。她婆婆后来悔悟了，她的那种不良的性格也就改善了。后面两个弟弟娶的媳妇非常感恩冯氏，冯氏对她们有再生之恩，所以对冯氏如同对母亲那样孝顺。

《德育课本》里面，这个故事后面有这样一段评论说，“引咎自责，男子所难，何论女子？”真的，人往往都是愿意把过失推给别人，不愿意承担责任，有几个人能在犯了错误的时候，把错误归向自己？男子当中做到的都不多，更何况女子！

因为古代女子在家里，出门比较少，所以往往她的心量也就受到了限制，如果不读圣贤书，难免就狭隘，读了圣贤书了那就另当别论。“冯氏本身作则，化其二娣，并化及继姑。”冯氏妇德真是太可贵了，她以身作则，处处只要求自己，不要求别人，结果能够教化她的两个弟媳，而且感化了她的婆婆，继姑就是指她婆婆。

“夫虞舜大孝，即是怨慕二字。孰意三千余年后，尚有冯氏其人。向使读书闻道，何难媲美古圣耶”。这是将冯氏跟大舜相媲美。这真的，你看虞舜是四千多年前的圣人，他能够大孝养亲，他父母也是虐待他，甚至要把他置于死地，而舜绝没有丝毫怨恨父母的意思。这怨慕二字是什么？自己遭到了父母的虐待，但是他还是思慕父母，所谓大舜终身侍父母，难能可贵！

他只看父母的好处，只念父母的恩德。他的母亲也是继母，生身母亲不在了，继母虐待他，但是他侍奉继母如同亲生母亲一样，最后感化了他的父母。而这种大德使舜成为了天子，尧王看中了他，觉得这样的大孝子，他能感化自己的家人必定能感化国民，所以请他出来为国家效力。

他辅佐尧二十八年，后来尧把他的帝位传给了舜，禅让。孔子赞舜的大德说，“舜其大孝也与，德为圣人，尊为天子，富有四海之内，宗庙飨之，子孙保之”，这是舜得到的果报。你看他能行孝，这个大德使他成为圣人，所以圣人无非就是孝道做到圆满。

他尊贵成为了天子，人中最高；富有四海，最富的；而且宗庙飨之，后人祭祀；子孙保守他的家业，这是大德能够传百世之宗。那我们来看看冯氏，她也真的有舜王之德。在明朝，距离舜是三千多年了，冯氏其人既然也能够表现出舜之德，那么读书闻道之人要生起信心，圣人是可以做到的，“读书闻道，何难媲美古圣耶”，跟古圣相媲美不难。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“和柔章第十一”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“和柔章第十一”。

第七十六节5.12

孔老夫子《论语》当中说“仁远乎哉，我欲仁，斯仁至矣”。仁遥远否？不遥远，我想要行仁我就做得到，我要想做圣人，圣人我也能做得到，关键是你肯不肯做，要肯做一定做得到。最重要的自己要放下自私，放下怨恨，不看人的恶，只看人的善，让心地纯净纯善，什么事都能够圆融，不会跟任何人起冲突，和柔的圣德你就能得到，古人能做我们也能做。

像《孟子》里头讲到的“舜何人也，予何人也，有为者亦若是”。舜王是什么样的人？大德，没错，我又是什么样的人？我本性跟舜是一样的，凡圣本质上是没有差别的，本性本善，只要你真正想转凡成圣，你也能成圣。所以有为者亦若是，也要像舜一样成圣人。

做女子一样也能成为像舜一样的圣人，冯氏就是个好例子，这是真正尽大孝。孝一定是先从孝自己父母做起，所以女孩子从小养孝德，她将来自然能够孝顺公婆。要想到，自己这一身是父母所生，我们不孝父母，身的根本已经失掉了，有这个身等于没这个身，怎能不孝？父母之身又是祖宗的分身，我又是父母的分身，所以我能孝父母又是自重，又是敬重祖先。

谈到女子孝顺公公婆婆确实这又需要更进一步，因为公公婆婆不是我们亲生的父母。但是我们要想到，我们嫁到这家，就跟夫君是一体的，夫君的身就是我的身，夫妇一体。夫身是公婆所

生，所以公公婆婆的身也是跟我这一身是一体，我跟夫君都是公公婆婆的分身，所以孝养公公婆婆就跟孝养父母是一样的。只要你有这个观念，孝就不难。

讲到“子侄宜亲”，宋朝也有一位贤女叫邹瑛。邹瑛的母亲是续弦，她父亲的前妻死了，她有同父异母的兄长，兄长娶了妻子荆氏。结果邹瑛的生母就虐待媳妇，因为邹瑛的兄长不是自己母亲所生。

所以邹瑛看到母亲虐待嫂嫂，常常不给她饮食，于是邹瑛总是偷偷的把自己的食物给嫂嫂。母亲常常变着法子给荆氏很重的苦役，而邹瑛也一定跟她一起做这个劳务，有难同当。当母亲要责罚嫂嫂的时候，邹瑛总是为嫂嫂来开脱，把罪过引到自己身上。

有时候母亲要打嫂嫂，邹瑛就跪下来，流着眼泪劝她母亲说：女儿他日不也要嫁人？如果遇到婆婆像您对嫂嫂这样，那您心里是不是会安乐？这样来劝止。母亲有时候很愤怒，邹瑛就跪下来说我愿替嫂嫂挨打。

后来邹瑛嫁人了，她婆婆家都很敬重邹瑛的贤德，一家都很和谐。后来邹瑛生了一个孩子，她抱着才几个月大的婴儿回娘家看望母亲。那嫂嫂很高兴，结果嫂嫂抱着她的儿子一失手，儿子坠落到火堆里头把额头给烧烂了。母亲大怒，要责打这个儿媳，邹瑛就对她母亲说，这是我不慎把孩子跌落到火里，不是嫂嫂的过错。

后来这个小孩竟然死了，嫂嫂非常悲痛，非常内疚，结果邹瑛一点都不哭泣，若无其事的样子。她还安慰她的嫂嫂说，我昨天晚上做了一个梦，儿子本来就应该死，如果他不死我就不吉利。你看这样的安慰她的嫂嫂。其实她自己的儿子死了她岂能不悲痛？

她是强忍着悲痛来安慰她的嫂嫂，不要让她过意不去，你看这种存心多么仁厚！善必得善报，因为邹瑛有这样的女德，教养的孩子肯定都是很出色的，她的五个儿子四个都中了进士，而她自己活到了九十三岁高寿。这是讲“子侄宜亲”，上房下房子侄之间、妯娌之间、兄嫂之间，都要互相亲爱。

“子侄宜亲”还有一个典故，这是在春秋战国时期，鲁国和齐国是邻国，齐国是大国，有一次攻打鲁国。鲁国是孔子的故乡。军队来到鲁国边境的时候，就看到了有一个妇女抱着一个孩子，还带着一个孩子，往前赶路。

军队赶上来了，妇女就扔下那个走路的孩子，自顾抱着怀里的孩子往前逃跑，那个走路的孩子就跟追着妇人啼哭，那个妇人也不顾，一直往前跑。后来齐国军队就把这孩子抓住，问他那个女的是你什么人？

那个孩子说她是我母亲。然后齐国的军队赶上去抓住这个妇人问她，这个抱着的孩子是谁？妇人说抱着的是我兄长的儿子，我遗弃的那个是我自己的儿子。齐国的将领就很奇怪，为什么你自己的亲生儿子都不要？

妇人说我自己的儿子属于私，兄长的儿子是属于公，兄长已经不在了，我应该保全我兄长的儿子。虽然我自己的亲生儿子不能够保全，但是我保全了一个义字。齐国将领听这妇人竟然能够讲出这样的话，非常的敬佩。他们就想鲁国这山野的妇人竟然都有这样的道义感，连山间妇人都有这样的德行，那更何况士大夫，这个国家不能讨伐，所以他们就撤军了。

后来鲁国国君听到了这个消息，特别奖励了这个妇人，给她封了一个号叫“义姑姊”，就是她很有道义，“子侄宜亲”她做到了，她疼爱侄子比疼爱自己的儿子更深。。所以你看女德竟然可以救一个国家，怎么能说女德不重要？所谓坤德，坤是大地，大地生养万物，保全万物，真正有坤德的女子她也能够做到治国平天下。

下面一段是讲邻里之间往来的：

〖东邻西舍。礼数周全。往来动问。款曲盘旋。一茶一水。笑语忻然。当说则说。当行则行。闲是闲非。不入我门。〗这是讲邻里之间相处一定要有礼数，又不能够太疏远，也不能够太亲近，总要以和睦为贵，礼数要周全。譬如说逢年过节互相串串门，礼尚往来，这都是常情了。“往来动问”，如果邻家也有女眷，这个可以女眷之间往来，男女之间不要往来，这个特别是大防。

女眷之间往来，动问寒温，见了面互相寒暄，问寒问暖表示友好亲切。“款曲盘旋”是询问一下你近来如何，身体怎么样，是不是心情很好，有什么需要帮忙的，这都是礼节。“一茶一水”互相奉敬，谈笑要欢欣要真诚。欣然是由衷的那种欢欣。

讲话该说的才说，不该说的我们千万不说，特别是家丑不能外扬，是非我们不说，非礼之事我们不做。“当行则行”，行就是互相来往，看到对方他也是一个知礼的家庭，我们跟他可以来往。如果对方是非礼之家，那我们可以保持距离，不要走得太密。

《论语》里面孔子教我们，“毋友不如己者”，不要跟那些不如自己的人交朋友，就是他的德行比我差，我们就不跟他们交朋友，就是不跟他们学，不跟他们走得很近。一定是他也知礼，我们跟他交往有利于自己提升德行学问，那我们才多跟他交往。

邻里之间如有是非长短，我们不要去参与，不要介入，更不要去宣扬是非，这样这些是是非非就不会入我门。是非都是自己招惹来的，你不要理会，它就不会进到我门。
　　最后一段讲到作为一个贤妇应当戒除的：

〖莫学愚妇。不问根深。秽言污语。触突尊贤。奉劝女子。量后思前。〗这教我们不要学愚妇。什么叫愚妇？是非好坏俊丑都不懂，甚至连利害都不了解，这叫愚妇。愚妇才喜欢听是非，别人讲的话不能辨别真伪。“不问根深”就是不能够深刻的去思考它的真伪，不能够了解事情的原委，轻信别人的言语，而且喜欢传是非，这叫愚妇，不贤。

“秽言污语”出口污秽，妇女如果要是讲脏话，这是很丢人的事情。秽言污语一定要当心，口业要清净，佛法里讲这是恶口；讲是非是两舌；没有发生的事她故意编造出来这叫妄语；爱说一些花言巧语漂亮话叫绮语。恶口、两舌、妄语、绮语这都是口业，当戒。

“触突尊贤”是跟尊长争强，跟他争辩，触犯了尊长，这是指公公婆婆或者是长辈，甚至跟邻里之间相争，也会触犯邻居家的长辈。对于邻居不能够去讲理，一有小小的矛盾可能破口大骂，导致邻里之间非常不和，这样的女子那是失教，不成体统。

所以“奉劝女子，量后思前”，三业里头口业容易犯，先要戒口。《无量寿经》里讲“善护口业，不讥他过；善护身业，不失律仪；善护意业，清净无染”，我们在这三业上要防范过失。“量后思前”，自己有什么过失我们要认真的改过。有过不改，过失愈积愈多，到最后可能是悖礼丧德，所以一定要戒除那些不良的毛病。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　家人们！晚上好！
　　我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”
　　第七十七节5.13

自古以来人们都尊重守节的女子，就是尊重有贞洁的女子。女子能够和柔能够守节这是圣德，即使是生命不要了，我们能够保全圣德，立于天地而无愧。这也是所谓死得重于泰山，这样人生过得那才叫做崇高。

所以作为女子，如果能够立志成圣成贤，“勿自暴，勿自弃。圣与贤，可驯致”，真正发心守节也不难做。一个人能够守一，这就能高贵。圣人往往能够守一，《道德经》上讲“是以圣人抱一为天下式”。圣人他心是专的，他不会多心，不会花心，而是守一，抱元守一，他能够做天下的榜样，天下式就是天下效法的，守节就是圣人守一的德行。我们先来看看第一章：

【古来贤妇。九烈三贞。名标青史。传到而今。后生宜学。亦匪难行。第一守节。第二清贞。有女在室。莫出闺庭。有客在户。莫露声音。不谈私语。不听淫音。黄昏来往。秉烛掌灯。暗中出入。非女之经。一行有失。百行无成。夫妻结发。义重千金。若有不幸。中路先倾。三年重服。守志坚心。保家持业。整顿坟茔。殷勤训后。存殁光荣。】
　　我们来看第一段，第一段是总说守节：

〖古来贤妇。九烈三贞。名标青史。传到而今。后生宜学。亦匪难行。〗九烈三贞前面有提到，烈就是光的意思，光彩，九是指九族，我们上面有父亲、有祖父、有曾祖、有高祖，你看高、曾、祖、父到自己这是五代了，我们下面有子、有孙、有曾孙、有玄孙，这个总共加起来九代。

九族，一个家族传九代，一定人丁很兴旺了。一个女子能够修养德行、贞德完美，不仅能够使夫君光彩，甚至使九族都能够光荣，这是九烈的意思。三贞我们前面提到，主要是讲她的志节纯一，操守不二，尤其表现在不嫁二夫，从一而终这样的一个德行上。

具体而言，女子在家孝顺父母这是一贞，第二孝顺公公婆婆，敬顺丈夫，敬爱儿子。所谓三从，“未嫁从父，已嫁从夫，夫死从子”，这跟三贞是一样的。女子能做到守节贞德，这就是女子的全行，她的德行就完美。女子真正有显德也名留青史，在史书上有不少记载，贞女、烈女专门有《列女传》。

自己能够有贞德，能流芳千古，而为后世女子效仿的榜样。“后生宜学”，因为有了榜样了，所以我们要做到女德、女节，并不是难事，并不是很高远的事情，古人能做，今人一样能做，我们岂能够输于古人。人只要有志气，我们一样能做得到。女子贞德贵在守身如玉，如果稍微不小心玉可能就碎了，所以守自己的一身、自己的名节，有如护持一个宝物。

这种德行要落实，其实就是把欲、把利放下。尤其是这个欲字，凡人都有所谓五欲，财色名食睡，五欲叫地狱五条根，这五欲当中你只要有一条，这就跟地狱结上缘了，这五欲不断，你就难免将来堕地狱，它是地狱的因缘。

一个财一个色，现在人特别贪爱，色是指男女色，男女之欲，如果女子这些欲望太浓了，她的品格也就降低了，这一身就不洁了。男子的名节固然重要，但当时社会的舆论对男子亏缺的批

评还并不是特别的严重，不如对女子的批评严厉。

女子的名节一旦受损，那真的是社会的舆论和大家的看法都会更为严重，所以守身如玉，保持自己的名节，在古人来讲是看得比生命还重的。

下面又说：

【第一守节。第二清贞。有女在室。莫出闺庭。有客在户。莫露声音。】

贞德，这里讲到两条，第一是守节，第二是清贞。清贞前面讲过，清是像水一样很清澈很洁净，贞是很有操守，就像松柏经过寒冷它也不会枯萎，这是表示女子的坚强，是在守着贞节。

讲到要保持节操，保持贞德，那就需要防微杜渐，在细节上都要留意、谨慎。就好像一个人抱着个救生圈在海里漂流，救生圈是自己性命所在，假如有一根针把救生圈扎一个孔，那救生圈就扁了，人就要沉到海底。

所以我们守节护着自己的清贞如同护着救生圈一样，不能让它有丝毫的破损，那这一生就保全了完美的德行。

这里举出几个细节，“有女在室，莫出闺庭”，这是讲女孩子应该处于内室，不要出闺门。为什么？出去外面很可能会碰上一些邪缘。古代对于男女大防这方面非常谨慎。我们现在当然没有过去那么严谨了，现在比较开放。

如果有女儿的，我们希望女儿将来能够有贞德，确确实实从小也要多加留意，尽量少跟外界交往，特别是不三不四的朋友，不要跟他交往，择友要谨慎，这一点我们现在完全可以这么讲的。“有客在户，莫露声音”这也是防微杜渐。客人在的时候，丈夫带来的客人如果不当见就不见，妇女在内房不要发出声音。

这个声音传到外面，特别是嬉笑，虽然是一点点的缘，但是万一遇到了怨亲债主，也会引来很多麻烦。你看古人在这些细节上都如此注意，家风正之，才能家风严谨！

讲到守节，必定要讲到男女之间的交往。女子珍惜自己的贞操比珍惜生命更为重要，这样的女子不仅人敬重，连天地鬼神都敬重。在吕新吾的《闺范》里头就有这么一个故事。说在古代有一位女子姓郑，长得非常美丽，结果被一个官员看中了，想要逼她嫁给他。这人是个将领，这个将领很恶，他吃人肉，把那些少妇抓了一百多人，每天杀一个来吃，而且在郑氏面前吃给她看，以此来吓唬她，然后问郑氏：“你怕不怕，你要是害怕你就从我。”

郑氏正气凛然地说：“我愿意早一点成为你的食品，你就吃我吧！”就是不愿意失节。这个将领因为看她实在是位美女，不忍心杀她，就把她献给了他的一个上司。上司看到她的美色，也非常地怜爱她，千方百计来诱惑她，希望她能够就范。

可是每一次郑氏都大骂，说作为官员将领，应该对于义夫节妇特加赏赐，这才是正天下之风，你这个王司徒（就是要霸占她的人）带兵不知礼仪，你读过圣贤书，作为一国的大将，你要给天下做出什么样的表率？竟然对一个妇女要去非礼，这是很无耻的，我宁愿死也不会从你，请你赶快把我杀掉。

这个大将结果真的他也生起惭愧心，在这种香闺正气之前，他自己感觉到惭愧。因为过去人都读过圣贤书，好歹都懂得些道理，于是就下令去帮助这个郑氏去找他的丈夫。最后真把他丈夫找回来了，让他们夫妇完好。所以你看，女子能够有节操有正气，连恶魔都能够被感动。

还有一个故事，是讲到从前有姊妹两人，姐姐十九岁，妹妹十六岁，她们俩从小就很有操守，而且她们也很有美貌。结果有一次遇上强盗几千人来抢夺她们的村庄，这两个女子就逃到了山上，躲到洞穴里头。没想到她们还是被盗贼发现了，盗贼看到两个女孩子很有姿色，就想侵犯她们。

两个女子就跑到了山崖旁边，看到悬崖有几百尺深，姐姐就说了，我宁愿死也不受辱，说完就投崖自尽了。这时候盗贼很害怕，因为人有正气连鬼神都能够钦佩，所以盗贼也都害怕。这个妹妹也跟着姐姐一起跳崖，结果没死，她的手足全部都断了，面目也都破了，流血很多，后来被人救上来。

后来朝廷嘉奖了这两位烈女。每当读到这种烈女的故事，感受这正气，仰慕她们的清贞之德，所以人要多学这些榜样，自己内心深处贪名、贪利、贪欲的心自然就能降下来。

还有一位烈女的故事，这都是吕新吾的《闺范》里的故事。这是姓詹的一个女子，这个女子十七岁，被一群贼寇给抓住，同时被抓的还有她的父亲和兄长。这个女子想着要救他的父兄，于是就对这些盗贼讲，说我虽然长得不好看，愿意跟你们做一个妾室，但是希望你们能够放过我父兄之命。

如果你不肯，我就跟父兄一起死，这样你们也得不到好处。盗贼一看这个女孩子也有几分姿色，动了心，于是就答应了这个女子，把她的父亲和哥哥都放了。这个女孩子就对他父兄讲，你们赶快走，不要想我，我一定会守节的。父亲和哥哥走了，这女子就跟着贼党一起走。走了数

里，路过一座桥，这女子就从桥上纵身跳入河中淹死了。

当时这些贼党都很害怕，全部都散去了。你看看，这种香闺正气使得贼党都会散去！这个女子她不仅能守节而且有智慧，用自己一死换来她父兄的性命，这是孝悌到了极处。她想到这种方式能够解救她的父兄，而自己成全了烈女的节操，可谓是两全。

明天我们来学习看第三段：

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”

第七十八节5.14

我们来看第三段：

〖不谈私语。不听淫音。黄昏来往。秉烛掌灯。暗中出入。非女之经。一行有失。百行无成。〗女孩子不要互相谈论有私辟之语，就是见不得人的话，这些话污染心性。一般来讲就是下流的话，不干净的话，譬如说谈论男女之事，这些一定要杜绝。如果别人跟我讲我马上掉头就走，不要听，不要受她的污染，保护自己的清净心。

“不听淫音”也是如此，就是不听这些音乐，靡靡之音。现在流行歌里面很多都是你情我爱，让人生起邪思，生起欲念，蛊惑心智，这些都属于淫音。流行歌中凡是不正当、不健康的内容，都属于淫音。现在很多媒体电视里头不健康的节目，网络上不干净的内容，都要戒除。

颜回一生所奉行的就是“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，颜回能成为圣人他就是得力于这“四勿”，女子要成全贞德也要修这“四勿”。贞德也就是圣德，都是自性中本有的德行。我们要彰显自己的这种德行，没有别的，还是从戒律、守礼做起，真正做到勿视、勿听、勿言、勿动，你自自然然就是一个正人。

“黄昏来往，秉烛掌灯”，这是《礼记》上讲的，女子们夜行必定要带着蜡烛，带着灯，如果是晚上黑黑的没有灯，就不要出门。这都是防微杜渐，以免遭遇到麻烦。

如果是“暗中出入，非女之经”，就是晚上没有灯的地方，黑暗的地方，如果出入这就可能涉嫌非礼之事，瓜田李下君子当避，不要让人猜疑。

这个“暗中出入”，现在都市里头一般晚上都会有路灯，不会有特别黑暗的、伸手不见五指的那些地方，这种事情在古礼里头有讲，现在这方面已经并不是太困难。

但是这个暗还要引申一下，就是不要暗地里做一些见不得人的事，不愿意人知道的事，那最好就别做。即使做这个事情好像并非不正当，当时如果会令人猜疑，所谓瓜田李下让人生疑心的这些事，我们都不做。

特别是男女之间，譬如说晚上如果独自一个人，不要跟男性在一起，这些都是引人非议的。遭人非议了，这就是名节受损。君子重名节，首先要自重，人家才能尊重你，而自重最重要的是自己要有威仪。女子的威仪也是很可贵的，她不会很随便。跟人交往太过亲密，这就缺乏威仪。

“一行有失，百行无成”，女子在各个方面都要做到百无一失，如果不注意、不谨慎，只要有一方面有失，那就会让女德受损，所以就百行无成。真的，一生保全名节很困难，而败坏名节很容易，顷刻之间就败坏。要保全名节须一生谨慎努力，如果不在这些细节上都注意到，那怎么能够这么容易使贞洁完好。

在《德育课本》里有一个故事，说周朝的时候，在齐国的东城有一个采桑女子，她的脖子上长了一个大瘤，所以别人都叫她宿瘤女。长了像肿瘤一样的东西，当然就很难看了。有一天齐王出外游玩，跟从的人很多，就导致很多的百姓都来看齐愍王，只有这个宿瘤女仍然自己采着桑叶，一眼都不看齐愍王。

这齐愍王反而觉得挺奇怪，于是就派人把这个女子叫来问她，宿瘤女应对齐愍王答问行持都很有礼节。齐愍王看她很有贤德，很喜欢她，于是就叫她坐自己的车子跟她一同回宫。结果宿瘤女就说，我没有得到父母的命令，我不可以跟大王去，如果去了不就等于私奔了？

齐愍王听了之后心里觉得挺惭愧，对女子越发的敬重，最后就决定用两千四百两黄金作为聘礼来迎请这个宿瘤女做皇后。结果这位皇后非常的贤德，帮助辅佐齐愍王治理国家，不到一年的功夫，齐国的威名就震动了诸侯国。

所以你看娶一个好媳妇，那对自己的事业是一个很大的帮助，甚至是旺三代。好媳妇怎么来的？贤女来的，女子修养贤德，即使是面貌丑陋也令人敬重，也堪称淑女。

我们看下面一段：

〖夫妻结发。义重千金。若有不幸。中路先倾。三年重服。守志坚心。保家持业。整顿坟茔。

殷勤训后。存殁光荣。】“守节章”是讲到女子重节义，重夫妇之间的道义、恩义、情义。这个义跟生命比起来，孟子讲可以“舍生而取义”，可见得道义比生命更加可贵。为什么？因为生命不止一次。

现在科学家，这些西方的死亡医学家、心理学家，他们都已经用大量的案例证实了人是有轮回的。像最着名的弗吉尼亚大学的教授史蒂芬森博士，他四十多年专门研究孩子能够有轮回记忆的这些案例，他收集了四千多个案例。我看过他好几本书，我原来在美国大学教书的时候也曾经跟他联系过，向他请教。

对于轮回他已经彻底证明了，科学界对他的研究都非常的认同。可以说他的证明是一个突破性的科学发现，所以科学界赞叹他的研究，把他比作是二十世纪的伽利略。伽利略我们知道是十七世纪意大利的天文学家，他发现宗教里面讲地球是宇宙的中心，太阳是围着地球转的，这些不是事实。

他发现实际上地球围着太阳转，地球只是宇宙当中很小的星球，不是宇宙的中心。他发表的言论当时没办法被人接受，所以他遭到宗教的迫害，被终身监禁。但是后来科学发展了，人们知道他讲的是对的。史蒂芬森教授被比作二十世纪的伽利略，他的轮回研究成果以后一定会被世人所接受。

还有很多的催眠师能够帮助人进入催眠状态。催眠我自己做过，实际上是什么？我们的精神高度集中，心灵进入深度宁静的、类似禅定的状态，所以能够回忆起过去的久远的那些事情，包括前生的事情。现在在西方国家，特别是美国，很多的催眠师做过很多这些催眠案例，都能够帮助人回忆前生。

最有名的是耶鲁大学心理学的魏斯博士，他毕业之后专门从事催眠的研究。我跟他联系过，他告诉我他已经有两万多个案例证明人有轮回。他自己说自己是天主教徒，本来天主教不信轮回，而他自己深信不疑。为什么？大量的科学实证摆在面前，我们怎么能否认？

因此，人的生命确确实实不止一次。我们的身体就像件衣服一样，换上件新衣服，你可以穿上个几十年它就坏了，坏了怎么办？你把它脱下来之后再换件新衣服，不可能一直穿这件衣服，一定要换。身体就像衣服一样，无量劫来，漫长的岁月里头，我们舍身受身不知换了多少身了。

换的这个身体好和不好是什么决定的？我们这一世得了人身，实际上真有六道轮回，生命轮回有天人，也有做畜生的，这我们也能看到，有做动物，也有做恶鬼的，有下地狱的，这真有，身有好坏、有贵贱，原因是怎么来的？佛法里讲得究竟，告诉我们是业力驱使。

我们修善业，我们就得到好的身子，我们就得到人身、得到天身。如果我们的业不好，自私自立、损人利己、不讲道义、忘恩负义，这种人将会得到恶道的身，变成饿鬼地狱畜生受苦去了。

明白这个道理，我们这一生在这人世间走一遭只是个过程，它既不是起点也不是终点，它就是个过程。这一生我们这条路要怎么走全看自己，我们的路通向何方也是自己把握。所以能讲道义、恩义、情义，重道义，他这个身就会好，他的灵魂就能够往上升；忘恩负义的，没有道义，不讲节义，灵魂往下降。实际上人有没有生死？灵魂没有生死，不生不灭，它只是在舍身受身在轮回。我们的肉体是灵魂的载体而已，岂能够为这个暂时的、不长久的身体而去造业？而让我们这个灵魂堕落？

真的学了圣贤教育之后的人的心量大了，眼光长远了，他不是只看这一生，他是看三生，过去生、现在生、未来生，所以它的选择一定是在三世的高度，看得远。
好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”
感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”
第七十九节5.15

佛法里面告诉我们，“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是”。你前生造的什么业，你要不要去做催眠才能晓得？不需要，当然你要好奇做做也无妨，那得找一个专业的催眠师帮你来引导。

但是真正懂得因果的道理了，看看这生我受的是什么，拿镜子好好照照自己的模样，是好模样还是丑的样子，是健康的身体还是多病的身体，是这生有富贵有福报，还是这一生没有福报。

你今生所享受的是什么，你就能推测前生造了什么业，不用问人，必定是善有善报恶有恶报。前生修得圆满，这一生福报就圆满，前身修得不圆满，这生也就处处有不如意。要想知道来生，你上哪儿去？你会得到什么福报？也不用去算命，不用去搞预测了，就看现在你做的是什么。

你做的是善业，你重道义，那你当然会到好地方去；如果行为不善，重利轻义，甚至见利忘义

，你一定是到恶道。或者是勉强得人身，那也是贫穷下贱很多苦难。正所谓种瓜得瓜种豆得豆，自然之理，不可能种瓜得豆，种豆得瓜，没这个道理，因果报应是丝毫不爽的。

明白这个道理，我们再来读“守节章”，心量也就扩大了，也就能理解为什么古代的烈女、贞妇真能做出这种的义事，能够真正为了保全贞洁，保全道义，甚至视死如归，这我们就能理解了。而且她真正为义而死，绝对是升天了，来生要是做人也是大富大贵，而且都是德行完好。因为生死是我们凡人看到的这个身体而已，身体有生死，灵性是不灭的，不生不灭。

我们来看“夫妻结发，义重千金”。在《教女遗规》里面吕新吾的《闺范》，他举了很多贞女、烈女的故事。其中有一个故事讲到，宋末元初，有一个叫谭烈的人，他的太太赵氏，他们是吉州永新人。

当时元朝的兵马攻破了城，于是赵氏抱着很小的婴儿，跟着她的公公婆婆一起躲避，结果后来被元兵抓住了。元兵非常残忍，把她的公公婆婆杀了，然后又抓住这个赵氏，想要强暴她。赵氏不从，元兵就拿刀来威胁她。赵氏大义凛然，大骂说，我的公公婆婆都被你们杀了，我与其不义而生，宁可跟我公公婆婆一起死，于是元兵把他们母子杀害了。当时她的血溅到了文庙上，大概是在文庙前杀的。

文庙是祭祀孔子的地方，文庙有两根柱子，柱子有八块砖，结果血溅上去的时候形成的形状像妇人抱着婴孩的形状。有人尝试用砂石把血迹给磨掉，都磨不去，就好像整个地镶刻在那里一样。这是什么？正气使然。

一个人能够有这样的贞操，古人讲的“士可杀不可辱”。士人一般是男子，那是宁愿把命丢了也不会受屈辱。女子也是一样，赵氏是巾帼不让须眉，也是可杀不可辱。而她有这种正气，我们知道绝对不会堕落，一定是提升。

释迦牟尼佛讲《楞严经》的时候，有人就向他请教，说这个灵性不生不灭没办法体会。释迦牟尼佛就跟他讲，他是位老者，就说你现在六十多岁了，你在小的时候，你三岁的时候见到恒河，你那个见，你是能见它。

那你到十三岁的时候你长大了，你还是能见恒河，对吧？那你二十三岁，乃至你十年十年不断地长大，到现在你是六十二岁了，现在你觉得眼睛老花了，可是你能见恒河的见，有没有衰老？

仔细去想一想，他想想三岁、十三岁、二十三岁的时候能见，见得很清楚，现在我眼睛老了，但是我还是能见。现在老人家戴了老花镜，如果是近视的戴着近视镜，他也能看得很清楚。不戴的时候可能功能弱了，看得不那么清楚，戴上了他就能看清楚。

说明什么？能见的那个见性他没有老化、没有衰减，只是你眼睛那个功能衰减了，是眼根老了。人死的时候是眼根死了，但是那个能见的见性它是不会老不会死的。我们真正明白了这一点，就知道我们六根的根性都是这样的，它不老、不死，那就是我们的灵性。

灵性的作用就是能见、能闻、能感知，见闻觉知，这种性能不会生灭，你有没有肉体它都有这种性能。有肉体就有六根了，那只是性能把它显现出来，没有肉体了，可是这个性能不灭。这个不灭的性能才是真正的自己，所以自己真正是不死的。

佛讲不生不灭那是真的，那是讲自性。既然自己不死，那何必怕死？怕死，以为自己会死，那是自己吓唬了自己。以为自己会死，是看到了身体的死，你怕也没用，身体还是要死。身体不是自己，自己只有不生不灭的灵性。肉体只是像件衣服，可以换。

而我们能够有道义、有节义的话，这个身体舍掉了，换的身体更殊胜。真正如孔子、孟子所说的“杀身成仁，舍生取义”，你要真明白了，你不会觉得难。

所以夫子讲，“朝闻道，夕死可矣”，你闻道了，你明白了宇宙人生真相，原来真的没有生死，你真正明白了之后，肉体死了无所谓，夕死可矣，自己是不生不灭。当然这不是说自己就不爱护自己的肉体，那也不对，因为什么？

肉体是灵魂的一个载体，要通过肉体这么一个工具来修行，来断恶修善，破迷开悟，提升自己的灵性，使自己愈来愈有智慧，回归自己的本性，成就圣贤。这个工具还是很有用的，他也是父母所生，也就是父母的分身，所以我们爱护它也是孝养父母。但是到了大劫关头，要在道义跟生命之间选择，我们就选择道，生命不足惜。

在吕新吾的《闺范》里面又讲到一个故事，是讲周朝梁国有一个名叫高行的妇女，早年守寡。这位少妇很有姿色，而且很有德行，丈夫去世以后她就守节不嫁。我们前面讲过，这是死守善道，是圣人抱一为天下式，她心专一，她没有欲念，她安住寂寥贫贱的生活，这是清高。

当时很多富贵人家都非常仰慕她的德行，当然也看中她的姿色，所以都想娶她，她都拒绝。后来梁王听说有这么一个才色具足、很有德行的女子，他也去要迎娶她，请了三次，高行都拒绝。她说我的丈夫不幸早逝，我现在之所以还存活着，是要为夫君养孤儿，为他家留后。

如果现在改嫁，这就是不义，那既然不义，何以为人？说完之后她就对着镜子，拿着刀把自己的鼻子割掉了。因为人家爱的是她的美色，她把自己的鼻子割掉了，这就杜绝了人家的妄求心了。

然后她说，现在我割掉鼻子了，还能够忍住不死，只是为了抚养孤儿，其他的事情我一点想法都没有。说媒的人回去报告梁王，梁王听到之后非常震撼，对她的这种高义十分的敬佩，所以给她取了一个号叫高行，德行高。

这真正是冰清玉洁，能够大义凛然，为了自己的丈夫真是死守道义，忍疼、忍辱来抚养孤儿，这种高义确确实实男子都不如她，这是周朝梁国的故事。

这是解释“夫妻结发，义重千金”这句话。夫妻的结合可以说是多生多世的良缘，所谓“百年修得同船渡，千年修得共枕眠”，这种义真的比千金还重。千金是代表义，不能够见利忘义。

“若有不幸，中路先倾”，就像刚才这位叫高行的妇人，他先生早逝，“中路先倾”就是两个人不能白头偕老，这当然是人生的大不幸，可是能够“三年重服，守志坚心”。这“三年重服”是守孝三年，就像父母过世我们守孝三年一样。

女子在家从父，出嫁从夫，出嫁后事夫如事父，夫为君，所以讲夫君、夫君，自己自称臣妾，自己为臣。

以孝敬心、忠诚心事夫，因此跟事父母一样，夫死之后三年守孝，三年之后守节，一生矢志不渝，守着志向终身坚强地来为夫君守节，为家留后，抚养后代。

如果是遇到了这种不幸，所谓怨亲债主来逼迫，会怎么样？这是看自己的心是不是坚，义是不是重。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！
我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”
第八十节5.16

在汉朝末年有一个人叫皇甫规，他的妻子长得很美，而且能文、能书，很有才华，别人对皇甫规有这样的妻子，很羡慕。后来皇甫规死了，妻子还非常年轻。当时正是董卓做丞相，董卓专权，这是个大奸臣，听说皇甫规的妻子很有姿色，于是拿了很多的嫁妆，百乘，就是一百辆车子拉这些嫁妆，二十匹马，还有很多奴婢来聘这位皇甫规的妻子来做自己的妾室。因为董卓专权，他不可一世。皇甫规妻就自己披麻戴孝到董卓的门口，跪下来跟董卓祈请，要求他放过她，讲得非常的感人，把自己守志坚心的愿望向董卓陈说，希望能够打动董卓的心。结果董卓好色，好色就不能好德，看到这个女子到手了就不能放，所以就命人逼迫她。这些侍从拿着刀围着他，董卓就问，说我的号令四海没有人敢违抗，何况你这一个区区妇人，怎么能够违反我的号令，不可一世！结果皇甫规的妻子知道这没有办法幸免了，董卓这个人狼心狗肺，没有任何仁慈心，根本打动不了，于是就大骂董卓，说你坑害天下人，对于一个妇人你都不能放过，来行非礼。董卓听了很生气，就命人把她的身体吊起来，用鞭子抽她。皇甫规的妻子就对给她上刑的人说，请求你打我打得重一点，让我赶快死。结果后来真的就被打死了。

皇甫规的妻子自己有美色，有文采，可是这个并不一定令人仰慕、尊重，真正让人尊重的是她的节义。古人有句话讲，“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也”，三军的元帅可以把他拿下，但是他一介草民的这种志向，他的节义，你没办法夺他，最多只能让他死，但是不能让他丢掉自己的志向。董卓为人如此狠毒，他的果报当然也是不好的。董卓后来亲信吕布，吕布是位很骁勇的大将，认董卓为义父。吕布跟他一样好色，结果中了貂蝉的连环美人计，义父义子两个人之间因为貂蝉而发生争抢，最后吕布亲手把董卓给杀死。当然吕布最后也被曹操捉拿了，也被曹操杀了，这些没有德行的人都没有好下场。当董卓死了以后，消息传开了，百姓在路上载歌载舞欢庆，而且董卓的尸体都被扔在街道上被人唾弃，他的家族全都被灭掉了，这是果报。所以不可一世的人他再有权有势，他也只能是得逞一时，而在这当中他不能积德而去造恶，这种威势很快就没有了，命中注定一定是堕到恶道去。像董卓这种人肯定是堕地狱，而皇甫规的妻子为义而死，肯定升天堂。所以看历史看多了才真了解，怎么能够造恶，怎么能够不义？生命都不足惜，只有真正有道义，让我们灵性提升，这才重要。

吕新吾的《闺范》里面又讲到一个故事，这个人叫俞新，他的妻子闻氏，绍兴人。俞新死了以后闻氏年纪尚幼，公公婆婆担心这么早就丧夫，怕她不能守节，所以就想把她重新嫁了。结果闻氏就哭着对公公婆婆讲，说“一身二夫，烈妇所耻”，我觉得再嫁很可耻，我宁可失去生命也不能够无耻。现在公公婆婆年老了，而儿子尚幼，我怎么能够抛弃，说完之后把自己的头发剪下来。过去女子都留长发，如果是把头发剪掉了，这就是毁自己的相。她把自己头发剪掉之后就发誓守节。后来婆婆有病，病得很厉害，结果失明了，闻氏就每天用自己的舌头舔婆婆的眼睛，她婆婆竟然双目复明了。

我们现代人看到这种情形就有点想不通，是不是闻氏的口水能够治眼睛？拿那个口水去化验化

验，到底里头有什么样的营养，有什么样的配方，我们制作来治瞎眼。那你去研究，你研究不出来道理。她能够把她婆婆的眼睛治好，不是她口水怎么样，是她真正有孝心。在《俞净意公遇灶神记》里面我们也看到这样一个例子。俞净意公他的儿子早年失散了，因为俞净意他自己后来认真改过，断恶修善，改造了命运，他的儿子也找到了。俞净意公的夫人因为哭儿女的原因，双目失明了，这个儿子见到她母亲，也是用舌头舔他母亲的眼睛，也让他母亲双目复明了，孝心使然。

现在科学家也逐渐在证明心的能量，意念的能量真有。你看日本江本胜博士的试验，他发现人的善心使水的结晶很美，人以恶心对水，水的结晶就很丑、难看。同样的水，它有不同的反应，因为人的心不一样，意念不一样。人身上百分之七十是水分，我们的眼睛也不例外，细胞里面百分之七十是水。那闻氏用这样的孝心、爱心舔她婆婆的眼睛，我们就能想象这个结晶就变得很美，原来有的那些毒素很可能就转化了，眼睛恢复了正常，应该是这个道理。孝心、爱心能治病，不是什么所谓神奇的很玄的感应，它不是迷信，是闻氏孝心真诚就有这样的感应。

她的公公去世得早，因为家里穷，后来婆婆去世的时候连埋葬的费用都没有，于是闻氏就跟他的儿子一起去背土，一点点把婆婆埋葬了，而且痛哭哀悼，那种悲嚎的声音让听的人都觉得非常的感动、不安！可见得闻氏那种纯孝的心，她之所以能够为夫守节，我们就了解，因为她有孝心。所以吕新吾先生说“未有贞妻不为孝妇者”，这个贞良的妻子从孝妇而来，孝女而来，人有这个孝心，她才能够有这种坚持，她不把自己的利益摆在心上，她只看道义，只有恩义和情意。所以像这样的节妇，虽然那一生有这不幸，但是不幸的苦难却造就了她可贵的德行，这种人这生过完了一定是到好地方去了，这些不幸和苦难就成了她提升境界的增上缘。所以一切就看我们自己存什么样的心态。

这些故事我们现代人看来可能有的人觉得真是了不起，肃然起敬，这种崇高的道义真是让我们正气提起来了。可能也有的人觉得她们这么做不可思议，现在人哪还讲这些？结婚了又离婚，离婚了又结婚，这是常有的事情，他不能理解了。甚至有人会起而反对：这都什么时代了还搞这些封建的、禁锢女性的道德。当然对于这些评论，我们也不必去跟他们辩解。这是什么？人各有志。现在又是民主社会，各人说各人的，各人走各人的路，善道自己走，只能要求自己做，不能要求别人做。所以我们讲女德教育是把古圣先贤的道德，妇道的教育重新提起来，给大家做个参考。你如果这一生想做圣人，你就按照这样做。

圣人能不能做？孔老夫子在《论语》里面讲，“我欲仁，斯仁至矣”，我想要做圣人，我想要求仁就得仁，斯仁至矣，求仁则得仁，你就是个仁人。女子也能够做仁人，也能做圣贤，没有别的，就是把“利欲”两个字放下就行。为什么我们不能做圣人，心中有对利欲的贪爱，在利欲面前，义就摆在第二位了，利和欲就摆在第一位了。义是天理，如果天理不能战胜人欲，那当然你就做不了圣人。圣人没别的，就是朱熹朱子讲的“存天理，灭人欲”。《大学》里讲的格物。格物功夫，格是格斗，物是物欲，跟自己的物欲格斗。就像打仗似的，你打不过他就被他打败了，所以这个时候只要我们咬紧牙关，克服自己的贪念，自自然然你能战胜自己的欲望。这个欲包括财色名食睡这些欲望，你能战胜，你就是个义人，你就是仁者，你就成圣贤了。这一生成圣贤，你得大众的恭敬，由衷的敬佩，你是行人之所不能行，忍人之所不能忍，来生你一定是到善道，到好地方。如果你能念阿弥陀佛求生净土，那决定往生，你是善人，而且是上善人，极乐世界是上善之人聚会之处。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”

第八十一节5.17

我们老讲上善若水，什么叫上善，你就想着水是什么样的德行，你就效法它，你就是上善。水，我们讲过它有两个德行，一个是谦卑之德，你看它从高往下流，它不会争高处，它只会让，它不会争。好的女子就像这样，在一家里面她不会跟丈夫争高低，在社会上不会跟别人争高低，与人无争，于世无求，水之德。第二个它能柔顺，水流到哪里它就随顺那个形状，流到圆的池子里就圆形，方的池子里就方形，河道怎么曲折它都随顺而流，没有自己的执着，守着柔。女子如此，她就能坚强，守着低，她就是高，这是上善。

要求生西方极乐世界，对这个世界就一切都要放下，身心世界一切放下才行。对于身体要是执着了，怕死、放不下，不行，求往生也往生不了。而如果心里面有贪爱，贪利、贪男女之欲、贪名、贪享受等等，这些统统都是往生的障碍，所以爱欲是生死之根。万一遇到不幸，丈夫过早离开我，我能够恪守妇道，能够守住寂寥的生活，我能够放下世间名利欲望，我能够修清净心，这个人一定能够往生。她没有所求，这是上善之人，而正因为这样的一种苦难的境界成全了她往生西方极乐世界，岂不就是好因缘？所以哪有什么善恶的境界？都是善境界，都是好因缘。

真的，如果不学佛法，考验面前比较难过去。学了佛法，知道人生苦短，而娑婆世界生生世世轮回，苦难太多了，我这一生受苦，再苦也就是短短几十年，过了之后到西方极乐世界永生不死，那多么快乐，真正极乐！净土经里面把这个乐讲得太多了，不用在这里赘述，所以能厌离娑婆，欣求极乐，这是往生的关键。所以你能够守住妇德，你能够守住节义，也是求生净土的一个基础，修持德行都属于敦伦尽分。

话又说回来，“人不学不知义”，因为很多圣贤的典籍我们没有接触，我们可能就犯过很多错。假使我们因为过去糊涂，不懂得这些道理，做错了一些事，守节我也没做，怎么办？那也不必太过遗憾，安住于当下，当下我敦伦尽分。譬如说你已经再嫁了，也不要因此给自己太多的压力，既然已经走上这条路，这是跟丈夫就有这样的因缘，那我们就珍惜这样的因缘，把过去都忘掉，从现在起我完完全全按照传统伦理道德、按照女德、妇道，来修持自己，也能成就上善之人。《了凡四训》里面讲，昨天的我已经死了，今天的我再次重生。现在的我就安驻于现在的缘，好好的尽我的本分，这就对了。

吕新吾先生举了一个例子，也是讲节妇的。我们多讲几个故事，用这些故事点燃我们内心埋没已久的那种义的火把，把贞德节义点燃，重新让正义的光明照耀起来。这里讲，有位古人叫魏溥，他的妻子是房氏。这些故事都是出自于《列女传》，古人对于烈女专门立传。这位房氏她自小就很有操守，十六岁就嫁给魏溥。可是没过多久魏溥生病就去世了，去世之前对他的妻子说，我死没什么遗憾，只是家有母亲守寡，家里又穷，我们孩子刚刚生下来，我心放不下。房氏哭着对他讲，说我接受过父母的教诲，懂得道义，嫁到你家里本来是要跟你白头偕老，但是现在不能如愿，这也是我的命。但是请您放心，我一定会终身照顾好婆婆，抚养我们的弱子。只是遗憾我现在不能跟你一起共赴黄泉，因为我还有替你赡养母亲和抚养儿子的义务。说完之后先生也就很安详地过世了，心里的事都放下了。古人是一诺千金，房氏虽然当时只有十六七岁，就下定了决心为丈夫守节，孝养母亲和抚养儿子。在安葬她丈夫的时候，房氏拿刀把自己的左耳割了下来，扔到了棺木里面，对她先生说“鬼神有知，相期泉壤”，我做一个证明，对天发誓，让鬼神它们都知晓，我这种道义之心天日可见，希望将来在黄泉相见。因为割掉了左耳流下来很多血，她的婆婆看到都感动得哭了，说你何必要这样做？房氏就说我是不幸这么年幼就守寡，但是我有这个志向为丈夫守节，又担心您对我不放心，所以我发这样的一个狠誓。她这话感动了周围所有的人，于是这个房氏真的终身践行她的愿望。这夫妇之义真的是义重千金，能够替自己逝去的丈夫抚孤养母，守节终身，一诺千金，一语既出，用一生来去受持，这样的坚心真的比金石还更加坚强。

《闺范》里面还有一个故事。宋末元初的时候，有一位女子潘氏，出嫁以后才三个月就遇到元兵围城是。夫妻俩躲到山上，但还是被贼人抓住了，当时她丈夫就被这些贼人杀害了。这潘氏因为长得有姿色，贼人就要侮辱她。在贼人想要侵犯她的时候，潘氏非常自若地对着贼人讲，我是一介妇人，现在丈夫也死了，你现在要纳我为你的妾，我怎么能够不从你？只是有一个愿望，希望你先把我丈夫尸首焚化，也让他能够有一个安葬之处，这样也不枉我们夫妻一场。这些贼兵听到这妇人这样讲也很高兴，于是就拿了柴火燃烧起来了，把她丈夫的尸体给火化了。当火烧得很猛烈的时候，潘氏就纵身跳入烈火当中，跟她的丈夫一块被火烧掉了。吕新吾先生评论说，这位妇人不仅有节义，而且还有这样的智慧。面对这样的情形，知道很难逃脱，而如果对贼人怒骂，不屈从的话，那自己反正也是死，但是丈夫的尸首就没人去收，没人去火化，所以她用这种计策骗得贼人，而成全了自己的节义。这种智勇双全不仅是女子的楷模，也是男子应该效仿的。

在宋朝末年，也是宋末元初的时候，还有类似的一个故事。赵淮，长沙人，他娶了一个妇人。当时元兵打来的时候，赵淮就被元兵捉拿了，想要让他归降，但是赵淮不从，最后被元兵杀害了，尸体抛到了江里。他夫人也被元军捉拿住，夫人就哭着对这些元将、元兵说，我一直都侍奉先生，现在他的尸体被抛到河里，没人去收，情不能忍。我希望你们能够把他掩埋，我愿意终身侍奉您，我也没有遗憾。元将听到之后就生起了怜悯心，看到太太也还是很年少，又有姿色，所以就命人把他丈夫的尸体捞上来，给他进行火化，火化之后就放到了一个小缸里头，太太就持抱着骨灰缸。因为路上要坐小船，在江上走，等到船到江中心的时候，这个太太仰天痛哭，抱着她先生的骨灰就跳到水里淹死了。

这些故事都是在历史上所记录的烈女的例子，用它来诠释“若有不幸，中路先倾，三年重服，守志坚心”。我们要从这些故事里头去领悟那种节妇的道义感，那种道义重于生命的正气，真正是视死如归的精神。当然，可能我们会很幸运，不会遇到这些磨难，但是这种道义感，这种正气不能没有。

底下一句“保家持业，整顿坟茔。殷勤训子，存殁光荣”。这是讲丈夫去世以后，要为丈夫保守家业，抚养后代，还要为丈夫整顿他的坟墓，现在多半是火葬，也应该常年祭祀。《孝经》上讲的“春秋祭祀，以时思之”，不仅对父母，对夫君也是一样。

更重要的是“殷勤训子”，教训教育后代，为丈夫留后。《孟子》所谓“不孝有三，无后为大”，所以殷勤训后这是做一个母亲最重要的事，前面“训男女章”我们已经讲得很多了。而能够好好地教养后代，不仅是对过世的丈夫最好的安慰、最好的献礼，而且也是为社会、为国家培养人才，也是第一功德。能够守节，也就是我们能够把心思、精力集中在教养后代上，这一定能够出人才。

像清朝的尹会一，我们之前有讲过这个案例，他是雍正时代的进士。他早年丧父，他的母亲二十七岁守寡，为丈夫守节五十年，七十七岁离开人世。丈夫死后她把全部精力就摆在孝养公婆和自己的父母，以及教养后代上。这位女子真的难得，养四位老人，自己的父母和公公婆婆，靠自己纺织为生，同时还要教养自己的孩子。她自己读过书，亲自教孩子念四书五经，后来孩子长大了，替儿子找老师，严格地要求他，真正把孩子教成才了。

这样“存殁光荣”。现存的是自己还有儿女，殁是讲死去的丈夫。如果还有父母，现存的人因你能守节，你能有道义而光荣，受世人的敬重，特别是节妇受人敬重。死去的丈夫他在九泉之下心里欢喜，他也因你而感到光荣。学了佛法我们晓得，你能够一心一意去教养儿女，去侍奉公婆，而且为死去的丈夫多做功德，他不仅光荣，他能超生，你把你教养儿女的功德回向给他，他都能超生。印光大师讲，为社会培养一个良民就属无量功德，这个功德回向给他，死去的丈夫肯定超生成圣。

好！今天就学习到这里，明天我们继续学习“守节章第十二”。感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！

家人们！晚上好！

我们继续学习《窈窕淑女的标准》“守节章第十二”

第八十二节5.18

在周朝，楚国有一位女子叫贞姬，她是白公胜的妻子。她很早就守了寡，靠纺织纱布挣点钱来维持生计，守节不嫁。后来吴王听说这位女子很贤德，就差一位大夫拿着黄金两万两，还有一双白璧作为聘礼，又用三十辆车子去迎娶她做吴国的夫人。这是富贵在面前了，一般人看到这种情形能不动心？可是贞姬却辞却了，她说我的丈夫白公不幸早亡，我情愿一辈子守着他的坟墓，了却我的天年。现在君上赐给我黄金、白璧的聘礼，又用这么多的车子来迎接我，可是这都不是我愿意听见的事情。她讲，“弃义从欲者，污也”，就是抛弃了义理，而依从于欲望，污也，就是污秽；“见利忘死者，贪也”，见到了厚利就舍弃了道义，忘死通常是为道义可以舍弃生命的意思比较多，但是这里是指把丈夫去世这个事情忘了，这属于在利益面前的贪。“贪污之人，君何以为哉”，难道君王喜欢一个贪婪而污秽的人？如此贪婪而污秽的人你要她有什么用？因为吴王是敬慕她的贤德来迎娶她，她这一番话吴王也觉得有道理，真正的贤德，她能守节，所以吴王很敬佩她，也没有难为她，而且送给她“贞姬”这个名号。贞是贞洁，姬是对女性的美称。

在《感应篇汇编》里面也有这样一个故事，发生在明朝。明朝燕王朱棣，他起兵谋反，最后自己当了皇帝。燕王府上有一个士兵叫储福，他慷慨好义，在燕王起兵的时候他带着母亲和妻子逃亡了。后来燕王继位，下诏把这些士兵都召回来，储福的名字也在名册上。储福见诏之后仰天大哭，说我虽然是一个贫贱小兵，但是忠义不事二君。过去真的讲忠义，一臣不事二君，这是男子的忠义，女子的忠义是一女不事二夫。因为朱棣谋反是行不义之事，当时还有一个很有名的人叫方孝孺，也是因为大骂朱棣而被朱棣满门抄斩灭了十族。方孝孺是历史上的贤者，没想到这位叫储福的士兵他也有这样的忠义。他日夜痛苦，最后不饮不食，自己饿死在床上，以死效忠。他的妻子范氏只有二十岁，很有姿色，丈夫死了以后她能够守节，而且侍奉婆婆非常殷勤。她常常想念丈夫，悲痛的时候，自己就跑到山谷里面放声大哭，不让她婆婆听到，回来之后还是一样专心的孝养婆婆。婆婆死后，范氏尽全力给婆婆厚葬，而且在坟墓旁边自己搭了个小茅庐来守孝。后来这位范氏一直到八十多岁才逝世，这些乡亲们对她很尊重，给她修了一个纪念的建筑，就在她过去守孝的茅庐那里，给它取名叫“节孝园”，来纪念这位孝妇、节妇。这真的是“存殁光荣”。

至此，“守节章”我们学习完了，最后这一段是整篇《女论语》的结劝，一个总结，一个劝勉。

〖此篇论语。内范仪刑。后人依此。女德聪明。幼年切记。不可朦胧。若依此言。享福无穷。〗这是整篇《女论语》的一个总结，它说《女论语》是“内范仪刑”。《女论语》十二篇，这是宋尚宫所作的，宋尚宫宋若昭的姐姐若华写的初稿，若昭进行解释，就形成我们现在看的《女论语》，它是一篇很好的女德教材。这里讲的“内范”，内是过去讲的女主内，就是讲女子的规范。“仪刑”这是讲到妇女的这些言行，我们讲母仪、威仪。这个刑是效仿，是模范，真正按照《女论语》来做，可以成为女子的模范、楷模。《女论语》通篇讲得很细，很生活化，都是日常的小事情，没有很多大道理。就好像一位贤德的女子给我们做一个表演，这是她的剧本，你能够按照这个剧本去演，你就是当代的贤女，当代的贞妇。当然这里面所讲的内容毕竟是古代社会里面的生活，我们学习是应该用它的精神。对于一些生活上的事情，譬如说“学作章”里面教你怎么纺织，现在你不需要纺织了，可是这种勤于劳务的精神我们要继承。“后人依此，女德聪明”，就讲后人，即我们现在人，如果能够依此而行，认真地把这些女子的德行落实，依教奉行，就能够昭明显着。这个聪明是讲一方面你能够成就女德，使女德昭明显着，当然在力行这些德行的时候，你自己也能够恢复性德，恢复本性本有的智慧。

“幼年切记”，学女德最好从幼年时，从小开始学，我们讲“少成若天性，习惯成自然”，从小就这样学了，她不会觉得这是属于禁锢，是属于过时的，她没有这样的感觉，她觉得人这样做挺好，就应该这么做，自觉自愿。而你真正力行了，你就会“享福无穷”，你会真正得到幸福、快乐。所以从小开始学重要，扎根，这个《女论语》可以作为童蒙教材里面《弟子规》这类的补充教材，尤其是对女孩子。我们需要活学活用，需要细细地去研究、讨论，然后真正去力行。“不可朦胧”就是不能够很随便地去读一读就放下了，不解其意。如果你不能深解其中的义理，那就很难去身体力行。

我们花了十五讲，三十个小时，比较认真的、仔细的来研读这篇《女论语》。《女论语》字数并不多，但讲得比较细，目的是希望我们能够真正掌握古人的这些教诲，明了女德修养的重要性，以及如何去落实。身为女子能够力行《女论语》的教诲，你就真正能够成为当代的贤女、孝妇。“若依此言，享福无穷”，这个福不光是这一生，如果说只是这一生的福，那就不叫无

穷了。，生命是生生世世无止境的，这一生能够积德行善，恪守妇道，自己的德行完美，那未来的福分不可思议。哪怕是像我们刚才看到"守节章"里面那些烈女，为节义即使是死了，将来还是享福无穷。

更重要的是女子德行里头为家庭留后。现在我们的社会贤才少，原因是什么？因为贤母少。贤母是贤女而来，没有贤女不可能有贤妻贤母。所以要为社会培养人才，为和谐社会做贡献，作为女子怎么贡献自己的力量？就是从我自身做起，力行女德，自己做一个贤女。你成就一个贤女了，大家都敬重你，向你学习，你就能感化社会。你的德行感化的力量那是不可思议的，现在社会正是缺乏榜样。不管你是未婚的女子，还是已婚女子，只要有真正的女德，你一样能够治国平天下。如果未婚的女子，或者这一生想像宋若昭一样终身不嫁的，她是守着清高的生活，也可以，她也是力行女德，她以文传世，写了《女论语》，我们现在来讲它，专职推动传统文化教育，这很好，很可贵。像宋若昭的文章，有一千多年了，教化的力量不可思议，这是她的志向。已婚的女子这一生选择结婚生子，那要真正用自己的德行来辅佐先生，为家庭培养后代，为社会培养后代，这个功德也是不可思议的。我们看到古来的圣贤都是因为有贤母，孔子有孔母，孟子有孟母，岳飞有岳母，都是有好的母亲教出来的好孩子。

这个《女论语》是女德教材中的一篇，我们是从"女四书"里面选出来的。除了这一篇《女论语》之外，我们也衷心地希望有更多的人来弘扬《女孝经》等等"女四书"这些女子的德育教材，有更多的人来学习。现在我只认识陈静瑜老师，她在弘扬女德，她讲的是"女四书"里面的第一篇，曹大家的《女诫》，《女论语》是第二篇，还有明成祖的徐皇后写的《内训》，以及清朝王相的母亲写的《女范捷录》合称女四书，希望将来有人能讲解。还有一篇《女孝经》，唐朝侯莫陈邈之妻郑氏所写的。对于童蒙来讲，我们也推荐一本叫《改良女儿经》，这是根据古人所作的《改良女儿经》修订而来的，这是清朝贺瑞麟先生所着，他是清代的教育家。还有《闺训千字文》，又称《女千字文》，这也是清朝人写的。这些都可以认真地学习，希望把女德教育复兴起来，所有的女子都能力行女德，那时候就真正是和谐社会。
　　今天我们就把这个课程讲圆满了，有讲得不妥之处，请大家多多批评指正。谢谢大家！

好！今天就学习到这里，感恩钟茂森教授！感恩家人信任支持与鼓励！感恩家人的共同学习！祝家人们学习快乐！
　　中华传统女德教育系列读物
　　1.《女四书?女孝经》

《女四书》是中国古代对女性进行教育所用的《女诫》、《内训》、《女论语》、《女范捷录》四本书汇集的总称。上述四种女子教本，自东汉至明末，先后相继问世和传播，由王相一一加以笺注，于明天启四年(1624)，由多文堂合刻为《闺阁女四书集注》，成为一套对女子进行女德教育的教材。嗣后翻印此书，简称为《女四书》，广泛流传。

《女孝经》是唐代郑氏所撰写的重要女性教育经典。书中仿照《孝经》的形制与用语，并模拟东汉曹大家(班昭)与诸女的问答，以告诫体讲述孝道的意涵，以及各种女性应该遵守的礼仪。
　　本书是《女四书?女孝经》的经文注音版，并带有王相的笺注。
　　2.《女子德育课本》

《德育课本》是民国时期蔡振绅编辑的一套德育教材，是对民国之前各种历史、文献、文化典籍中相关故事的搜集汇编，内容涉及中华五千年历史中有关传统品德的孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻八个方面。每种品德之下，分别列举古代圣贤名士嘉言懿行典故近百则，附以民国时期的白话解释，是进行中华民族传统美德教育的一部优良读本。

《女子德育课本》从《德育课本》中遴选出96个女德故事，是一本通俗易懂、可读性强的女德读物。还可用作家长和教师对子女、学生进行品德教育的教材。
　　3.《女诫》研习报告

《女诫》，东汉史学家班彪之女班昭撰着，班昭为东汉时有名的女史学家、教育家，曾继其兄班固续写《汉书》。在汉和帝时任宫廷女教师。因嫁曹世叔，被称为曹大家。她深切关怀其诸女的教育，遂写出《女诫》一书。主要基于古礼与儒典阐述女子修身齐家之道，教育妇女柔顺之礼。全书七篇：卑弱、夫妇、敬顺、妇行、专心、曲从和叔妹。《女诫》可以说是中国最早的一本女教专着。书成之后，当时的经学家马融颇为赞赏，就教他的妻、女学习。后来马融的学生郑玄注《周礼》"四德"以及后世女学讲"四德"，都是基于《女诫》中的解释而进行阐述的。

本书是大连女企业家陈静瑜老师学习《女诫》的心得体会，也是她本人学习女德、力行女德的人生感悟。
　　4.《闺范》白话解

古代圣君重视妇女教育，女子幼年由女师讲授古圣先贤的训导，借鉴历代贤女为楷模。使令女子谨慎地遵守"三从四德"的规范，以相夫教子为己任，不令娘家父母蒙受"教女无方"的羞辱。《闺范》正是这样一本教育女子的女德教材。

《闺范》亦名《闺范图说》，是明朝着名大儒吕坤采辑了历史上贤妇烈女的事迹，着成《闺范图说》一书。本书是一部图文并茂的古代女德教科书，每幅图描绘一个故事，附有文字说明。

本书为民国高僧印光大师所推荐，适合女性阅读，书中介绍的古代女子的懿德故事，足以教育当今女性。